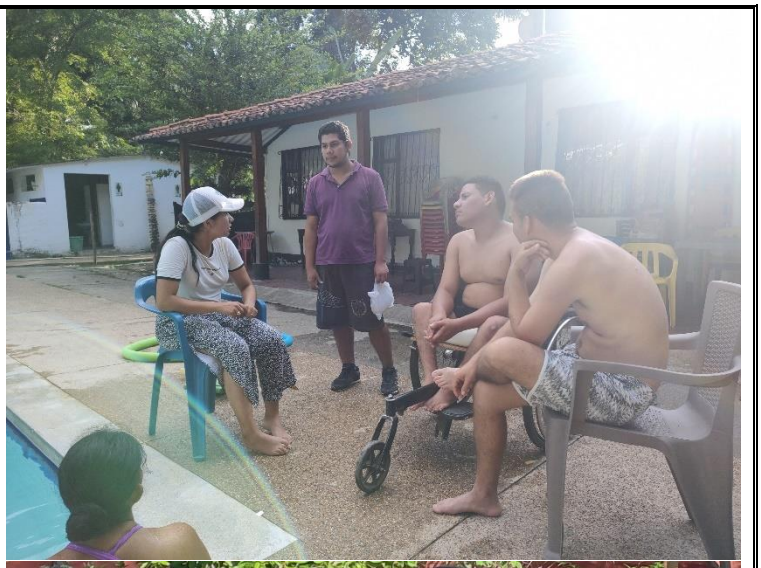
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE OCTUBRE - TO 908 -2022			
Nombre del contratista	YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA		
Número de identificación	1.012.423.219	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 OCTUBRE 2022 AL 30 DE OCTUBRE 2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022001979
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	Se realizó en el mes de octubre junto con la trabajadora social que tiene a cargo el centro de vida sensorial un acuerdo de que personas que llegara nuevo al centro fuera remitido conmigo y yo les hacía la invitación directamente a las clases de natación, igualmente se realizó una conversación con los chicos en donde Les comentaba si conocían a alguna persona que no vieran en clase y vieran que tiene una discapacidad le hagan la invitación de unirse a la clase de natación. En las evidencias se puede ver las fotos don se habla con los chicos presentes y se les da la información. Evidencias **https://docs.google.com/document/d/1I39TlqXSqODRGoz454H_tUEa49JStmXc/edit**

	 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable	Párrafo Estilos INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **ESCUELA DE FORMACION DE NATACION EN NIÑOS EN CONDICION DE DISCAPACIDAD** **PLAN PEDAGOGICO** **PROFESORA** **YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA** https://drive.google.com/drive/folders/1KjE01M-hNISFPp6Ja5Ef9qcZYdUTZK3w

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Buscar que el niño conozca la piscina, el mar, su cuerpo en la piscina, la sensación de tener agua en su cuerpo por un tiempo
						RITMO	Distribucion de la energia para alcanzar la durabilidad de la clase
						EQUILIBRIO	Enseñar y ayudar al niño a sostenerse de la corriente y presion que ejerce el agua
						ORIENTACION	Coordinar y unir la respiracion con la estabilidad para realizar correctamente el movimiento
						DIFERENCIACION	Mejorar la forma de identificar en los niños los patrones basicos motrices al momento de ejecutar un
						REACCIÒN	Reaccionar de forma preventiva a estimulos indicados dentro del medio acuatico
						ADAPTACIÒN	Lograr la autonomia del niño, en decir, la no dependencia de ninguna ayuda diferente a si mismo y
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Demostrar habilidades en situaciones dentro y fuera del medio acuatico
						CORRER	Adaptar su pasos al momento de desplazarse de forma rapida
						SALTAR	Empezar con la parte motriz basica del impulso para caer en un mismo lugar
						ATRAPAR	Utilizar diferentes actividades que le enseñen al niño el patron basico de atrapar un objeto dentro y fuera del
						RODAR	Realizar los giros y botes correspondientes dentro y fuera del medio acuatico con o sin desplazamiento
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA ISOTONICA	Desarrollar de forma continua y progresiva las cargas para el fortalecimiento de extremidades superiores e
						RESISTENCIA A LA FUERZA	Mantener un nivel constante en el medio acuatico a través de las leyes de la natación
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Adaptar el cuerpo a sensaciones de consumo de oxigeno en largas duraciones de trabajo
						VELOCIDAD DE REACCIÒN	Manejar diferentes actividades que permitan el desarrollo de los sentidos a través de estímulos dentro

MALLA PEDAGOGICA INICIACION

Malla pedagógica Iniciación:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vyxdKGM7NVytodmFm0m88Dt6VTWI33QL/edit#gid=1931484946

Malla pedagógica fundamentación:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kOnfHMUyeaWYYReTjHNV7Y4MQIpPUaWO/edit#gid=1210572762

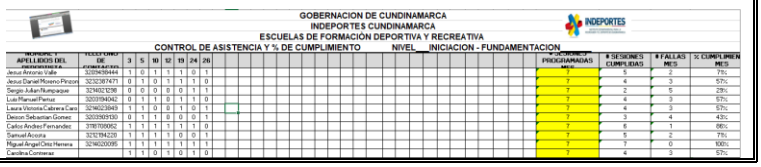
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: Discapacidad
MUNICIPIO: Apulo
NOMBRE DEL FORMADOR: Yeimmy Alejandra Callejas Mojica

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 8:15 AM					GRADO 0				
					ESCUELA SAN JOSE				
8:00 AM A 10:15 AM	GRUPO			GRADO PRIMERO	GRADO SEGUNDO				
	SEDE DE TRABAJO			ESCUELA SAN JOSE	ESCUELA SAN JOSE				
10:20 AM A 12:15 PM	GRUPO			JARDIN					
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA RAFAEL REYES					
10:30 AM A 12:30 PM	GRUPO				GRADO 1º				
	SEDE DE TRABAO				ESCUELA PALOQUEMAO				
2:30 PM A 3:45 PM	GRUPO					DISCAPACIDAD			
	SEDE DE TRABAJO					CENTRO DE VIDA SENSORIAL			
2:00 PM A 4:45 PM				DISCAPACIDAD					
				PISCINA					
2:30 PM A 3:30 PM	GRUPO	DISCAPACIDAD							
	SEDE DE TRABAJO	PISCINA							
6:30 PM A 8:30 PM	GRUPO		ICTRD APULO						APOYO AL INSTITUTO
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO						
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA						

Horarios:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wS12uOINv4tgJF_X_p4t6SagCfjzACPF/edit#gid=919620300

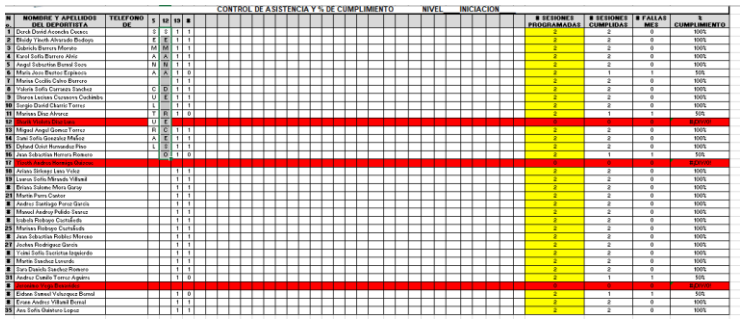
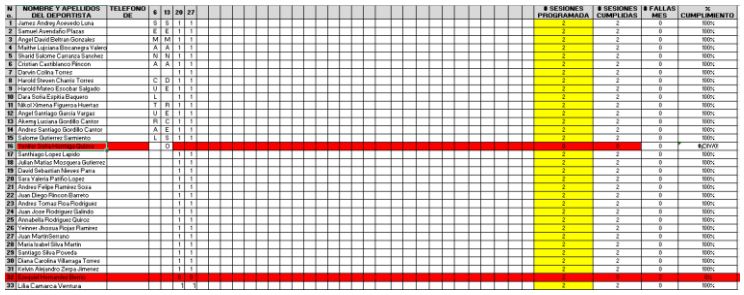
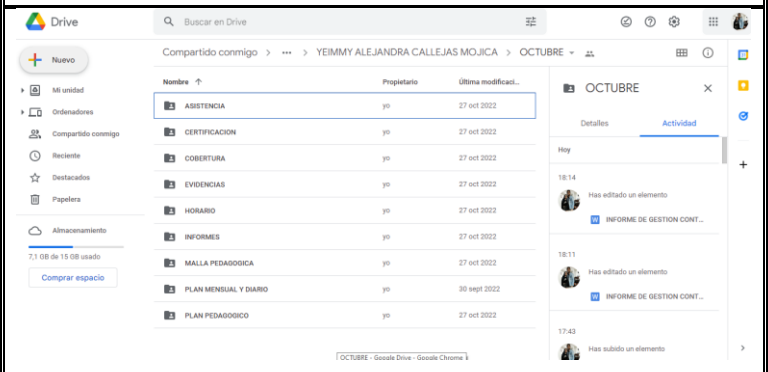
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	  Evidencia: https://docs.google.com/document/d/1hPocwt2Xp7sfEH4F9AJpixcpg6Pro_LA/edit
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30	8 niños en el grupo de discapacidad EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Victimas del Conflicto Armado Masculino / Victimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 3 AÑOS: 1 / Rural Femenino 1 / Discapacidad Femenino 1 / TOTALES 1 6 AÑOS: Masculino 1 / Urbana Masculino 1 / Discapacidad Femenino 1 7 AÑOS: TOTALES 0 8 AÑOS: TOTALES 0 9 AÑOS: TOTALES 0 10 AÑOS: Masculino 1 / Rural Masculino 1 / Discapacidad Masculino 1 / Discapacidad Femenino 1 / TOTALES 1 11 AÑOS: TOTALES 0 12 AÑOS: TOTALES 0 16 AÑOS: Masculino 1 / Urbana Masculino 1 / Discapacidad Masculino 1 / Discapacidad Femenino 1 / TOTALES 1 17 AÑOS: Masculino 1 / Rural Masculino 1 / Discapacidad Masculino 1 / Discapacidad Femenino 1 / TOTALES 1 23 AÑOS: Masculino 1 / Urbana Masculino 1 / Discapacidad Masculino 1 / Discapacidad Femenino 1 / TOTALES 1 25 AÑOS: TOTALES 0 26 AÑOS: Masculino 1 / Urbana Masculino 1 / Discapacidad Masculino 1 / Discapacidad Femenino 1 / TOTALES 1 27 AÑOS: Masculino 1 / Rural Masculino 1 / Discapacidad Masculino 1 / Discapacidad Femenino 1 / TOTALES 1 32 AÑOS: Femenino 1 / Urbana Femenino 1 / TOTALES 1 TOTALES 8

beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	90 niños en colegios PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO Cobertura: https://drive.google.com/drive/folders/1n_4_xAN5iaboD9slAd-X2M3iSHi3Wi5o
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	  https://docs.google.com/document/d/1_KJSI-dK7QCNznnkpgalDJ10gn5aQy6I/edit
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará	DISCAPACIDAD 

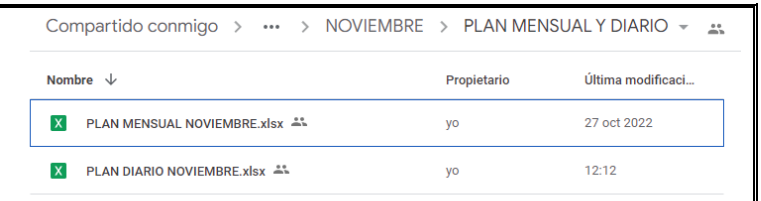
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
5 AÑOS	10	8													18
6 AÑOS	10	12													22
7 AÑOS	13	11													24
8 AÑOS	12	8													20
9 AÑOS	2	2													4
10 AÑOS	1														1
11 AÑOS															0
12 AÑOS	1														1
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															90

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION - FUNDAMENTACION

NOMBRES Y APELLIDOS DEL ALUMNO	TELEFONO DE ACUDIENTE	3	5	10	12	19	24	26	SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
Jesus Antonio Valle	3209459444	1	0	1	1	1	1	0	7	5	2	71%
Jesus Daniel Moreno Pinzon	3232307471	0	1	0	1	1	1	0	7	4	3	57%
Sergio Julian Rumpaque	3214021298	0	0	0	0	0	1	1	7	2	5	29%
Luis Manuel Perez	3203784342	0	1	1	0	1	1	0	7	4	3	57%
Laura Victoria Cabrera Caro	3214023849	1	1	0	0	1	0	1	7	4	3	57%
Deicon Sebastian Gomez	3203509100	0	1	1	0	0	0	1	7	3	4	43%
Carlos Andres Fernandez	3187009052	1	1	1	1	1	1	0	7	6	1	86%
Samuel Acosta	3212784228	1	1	1	1	0	0	1	7	5	2	71%
Miguel Angel Ortiz Herrera	3214022095	1	1	1	1	1	1	1	7	7	0	100%
Carolina Contreras		1	1	0	1	0	1	0	7	4	3	57%

compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	COLEGIOS/ESCUELAS  ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION  CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION  Control de asistencia: https://drive.google.com/drive/folders/1IbdlSW0JtMs5h4BT_1uK33YRTHcBhzHu
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 La carpeta en el driver con todo actualizado y debidamente ordenado: https://drive.google.com/drive/folders/1QdLIC1wvDaBr6v0I_cYt6D93OiaXq9EO

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.



https://docs.google.com/spreadsheets/d/1iwdu21WMZfqtimDBcrzC2UsR0xNoksfW/edit#gid=1448862906

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/11/2022**	**Lugar: ESCUELA SAN**	**Municipio: APULO**	**Hora:8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 133**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 32**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos						
Objetivo Especifico: Enseñar los diferentes juegos autoctonos que hay en Colombia						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote en el patio	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se enseñara teoricamente lo que son los juegos autoctonos	Fuerza	Maxima		30	
2. Ejemplos de algunos juegos autoctonos sencillos		Explosiva		40	
3. Solucion de dudas e ideas para la clase siguiente	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron,	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

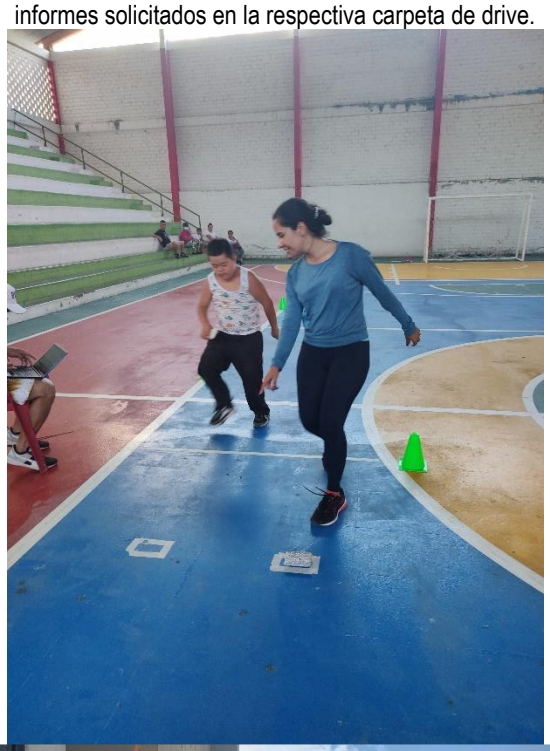
FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas

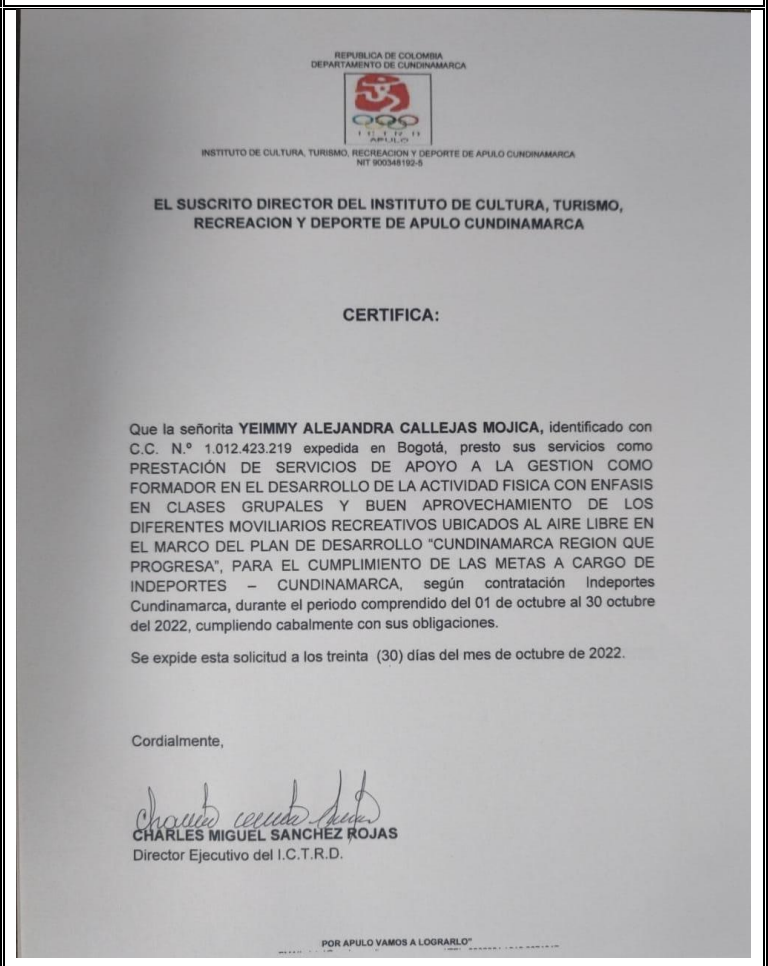
Planeación diaria:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Nh-IDq5T152ZEZccGGzOk2ycOfDHdqGq/edit#gid=221605856



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

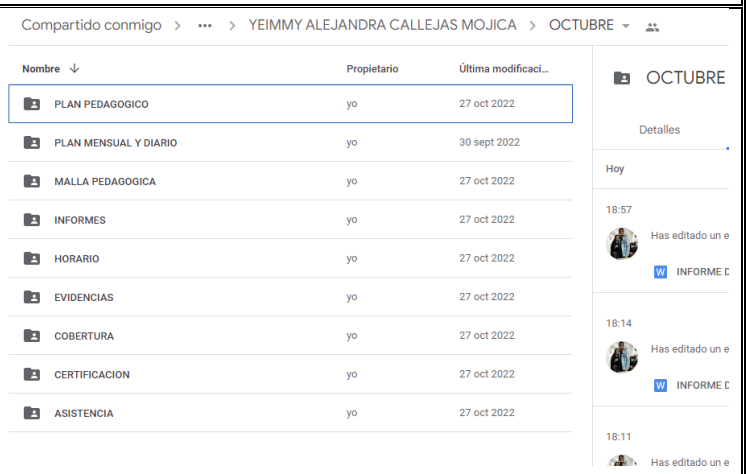
MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: APULO	
LUGAR:				PISCINA		HORARIO DE PRACTICA:	LUNES Y MIERCOLES 2:30 A 4:30
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Fomentar el respeto entre los compañeros, entrenador y padres de familia para una sana convivencia		Fomentar el respeto entre los compañeros, entrenador y padres de familia para una sana convivencia	
			RESPONSABILIDAD	Generar en los deportistas obligaciones antes, durante y despues de casa sesion de clase		Generar en los deportistas obligaciones antes, durante y despues de casa sesion de clase	
			COMPAÑERISMO	Inculcar en cada niño el ayudar a su compañero bien sea a corregir, explicar, pasar un objeto o demas		Inculcar en cada niño el ayudar a su compañero bien sea a corregir, explicar, pasar un objeto o demas	
			JUSTICIA	Garantizar la resolucion de conflictos entre compañeros de la manera mas justa y leal		Garantizar la resolucion de conflictos entre compañeros de la manera mas justa y leal	
			COOPERACION	Fortalecer los valores del compañerismo, el trabajo en equipo y/o la empatia para tener una mejora en la cooperacion entre compañeros, independientemente este sea un deporte individual		Fortalecer los valores del compañerismo, el trabajo en equipo y/o la empatia para tener una mejora en la cooperacion entre compañeros, independientemente este sea un deporte individual	
			LEALTAD	Generar en los deportistas el valor de la lealtad ante sus compañeros y entrenadores durante las sesiones de clase para ayudar al niño en su propia vida personal		Generar en los deportistas el valor de la lealtad ante sus compañeros y entrenadores durante las sesiones de clase para ayudar al niño en su propia vida personal	
			TRABAJO EN EQUIPO	Aunque la natacion sea un deporte individual, el trabajo en equipo en las sesiones de clase se debe inculcar para fomentar un bien en su propia vida personal en especial para la condicion de estos niños		Aunque la natacion sea un deporte individual, el trabajo en equipo en las sesiones de clase se debe inculcar para fomentar un bien en su propia vida personal en especial para la condicion de estos niños	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Enseñar a los niños que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que receconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace mal algo, se debe ayudar a corregir y no ridiculizar		Enseñar a los niños que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que receconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace mal algo, se debe ayudar a corregir y no ridiculizar	
			OBEDIENCIA	Fomentar la obediencia en cada niño para la mejora de resultados		Fomentar la obediencia en cada niño para la mejora de resultados	
			AUTODISCIPLINA	Todo acto trae consecuencias, que depende de su comportamiento y disciplina podra continuar mas tiempo en el agua o no		Crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada niño	
			PARTICIPACIÓN	Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje		Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje; Las preguntas, las dudas, los puntos de vista hacen mejorar al niño	
			PERSEVERANCIA	Enculcar en los padres y los niños la perseverancia a las sesiones para el fortalecimiento de sus patrones basicos de movimiento y la diversion de los niños		Forjar un buen nivel de perseverancia con el fin de progresar, mejorar y cumplir objetivos	
			AUTODOMINIO	Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos que llegan a tener constantemente		Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos bruscos y/o de palabras ofensivas hacia los demas compañeros	
			RECOMPENSA	Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo		Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	Llamado a lista para verificar con los niños a trabajar en la sesion de clase y dar a conocer lo que se va a realizar en la sesion		Llamado a lista para verificar con los niños a trabajar en la sesion de clase y dar a conocer lo que se va a realizar en la sesion	
			MOVILIDAD ARTICULAR	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones		Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones	
			CALENTAMIENTO	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor renidimento fisico y evitar lesiones		Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor renidimento fisico y evitar lesiones	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	Empezar con ejercicios graduales para mantener un ritmo de energia		Empezar con ejercicios graduales para mantener un ritmo de energia	
			EQUILIBRIO	Que el niño se adapte a la corriente del agua sin miedo y pueda movilizarse en ella			
			ORIENTACION			Trabajar la parte de respiracion dentro y fuera del agua integrando la vsion para tener la orientacion en la piscina y nadar en diferentes sentidos pero hacia el punto deseado	
			DIFERENCIACION	Ayudar a desarrollar algunos de los patrones basicos para ejecutar un movimiento		Ayudar a desarrollar algunos de los patrones basicos para ejecutar un movimiento	
			REACCIÓN	Generar un estimulo mantenido de propiocepcion de nuestras articulaciones, musculos tendones,etc.		Generar un estimulo mantenido de propiocepcion de nuestras articulaciones, musculos tendones,etc.	
			ADAPTACIÓN	Fases de aprendizaje: familiarizacion, respiracion y flotacion			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	La fuerza a desarrollar con la presion de las corrientes de la piscina		La fuerza se va a desarrollar gradualmente junto con ejercicios del estilo libre en brazos y piernas	
			VELOCIDAD			Velocidad en el estilo a trabajar	
			FLEXIBILIDAD	Ejercicios de flexibilidad para disminuir la tension muscular que pueda probocar los ejercicios en el agua trabajados en la sesion		Ejercicios de flexibilidad para disminuir la tension muscular que pueda probocar los ejercicios en el agua trabajados en la sesion	
			RESISTENCIA			Adaptar el cuerpo a sensaciones de consumo de oxigeno en largas duraciones de trabajo	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ESTILO PECHO	Trabajo basico del estilo pecho, se ayudara a enseñar por medio de juegos y/o actividades con ayuda de material		Trabajo basico de la enseñanza del estilo de pecho, ya que con el pasar de los meses se a podido mejorar el esfuerzo fisico y se trabajara con ayuda de material	
			INMERSION	Con precaucion enseñar y dar a entender la importancia de la inmersion dentro del medio acuatico		Adaptar el cuerpo a sensaciones de consumo de oxigeno en largas duraciones de trabajo	
			ROPULSION/DESPLAZAMIENTO	Por medio de material de trabajo enseñar las formas de desplazamiento con tren inferior y superior a traves del estilo espalda		Desplazamiento basico por medio del estilo espalda	
			SALTOS	Adquisicion de un amplio repertorio motriz en el medio acuatico como base para el desarrollo de habilidades especificas, en este caso el desarrollo de las saltos de clavados para el ingreso al agua		Adquisicion de un amplio repertorio motriz en el medio acuatico como base para el desarrollo de habilidades especificas, en este caso el desarrollo de las saltos de clavados para el ingreso al agua	
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Boli rana		Buscar el tesoro	
			JUEGOS TRADICIONALES	Cogidas		Policias y ladrones	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas		Ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase		Aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase	

	Planeación mensual: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1iwdu21WMZfqtimDBcrzC2UsR0xNoksfW/edit?rtpof=true
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Se realizó las respectivas pruebas físicas solicitadas al grupo de discapacidad en el mes de octubre, se hizo la entrega de resultados e informes solicitados en la respectiva carpeta de drive.  

	Evidencia: https://docs.google.com/document/d/1MT_WRmgnX38OyT2HGRuQyokD3Lz2ONde/edit
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA NIT 900348192-5 **EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA** **CERTIFICA:** Que la señorita **YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA,** identificado con C.C. N.º 1.012.423.219 expedida en Bogotá, presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de octubre al 30 octubre del 2022, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones. Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de octubre de 2022. Cordialmente, **CHARLES MIGUEL SANCHEZ ROJAS** Director Ejecutivo del I.C.T.R.D. "POR APULO VAMOS A LOGRARLO" Certificación del ICTRD de Apulo: https://drive.google.com/drive/folders/1akn6Zh9QNuFGUZ1vslib9CiPs4XbaeZY
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Evidencia: https://docs.google.com/document/d/1i2Yq-QHGeny1Gem5QJswVLcgbs_uxSzR/edit

	 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a la reunión virtual solicitada por el señor David para la información de las pruebas físicas realizadas durante este mes de octubre. Evidencia: https://docs.google.com/document/d/1O66VqnJ6KvqhIIrDO8ew7N2zsCoJbyA5/edit?rtpof=true

	
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y	En el mes de octubre no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por el cual no se diligencio el formato único de inventario documental .

	Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	
14.	Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Está en proceso el cargue del respectivo informe del segundo periodo correspondiente al mes de agosto en la plataforma SECOP II con sus soportes y evidencias solicitados.
15.	Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 Informes: https://drive.google.com/drive/folders/1QdLIC1wvDaBr6v0I_cYt6D93OiaXq9EO

ANEXOS

HORARIOS



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	Discapacidad
MUNICIPIO:	Apulo
NOMBRE DEL FORMADOR:	Yeimmy Alejandra Callejas Mojica

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 8:15 AM					GRADO 0				
					ESCUELA SAN JOSE				
8:00 AM A 10:15 AM	GRUPO			GRADO PRIMERO	GRADO SEGUNDO				
	SEDE DE TRABAJO			ESCUELA SAN JOSE	ESCUELA SAN JOSE				
10:20 AM A 12:15 PM	GRUPO			JARDIN					
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA RAFAEL REYES					
10:30 AM A 12:30 PM	GRUPO				GRADO 1º				
	SEDE DE TRABAO				ESCUELA PALOQUEMAO				
2:30 PM A 3:·45 PM	GRUPO					DISCAPACIDAD			
	SEDE DE TRABAJO					CENTRO DE VIDA SENSORIAL			
2:00 PM A 4:45 PM				DISCAPACIDAD					
				PISCINA					
2:30 PM A 3:30 PM	GRUPO	DISCAPACIDAD							
	SEDE DE TRABAJO	PISCINA							
6:30 PM A 8:30 PM	GRUPO		ICTRD APULO						APOYO AL INSTITUTO
	SEDE DE TRABAJO		COLISEO						
	GRUPO								

COBERTURAS

Cobertura discapacidad

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
3 AÑOS		1				1		1							1
6 AÑOS	1		1					1							
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS	1			1			1	1							1
11 AÑOS															0
12 AÑOS															0
16 AÑOS	1		1				1	1							1
17 AÑOS	1			1			1	1							1
23 AÑOS	1		1				1	1							1
25 AÑOS															0
26 AÑOS	1		1				1	1							1
27 AÑOS	1			1			1	1							1
32 AÑOS		1			1										1
TOTALES															8

ASISTENCIA DISCAPACIDAD

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION - FUNDAMENTACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	3	5	10	12	19	24	26	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jesus Antonio Valle	3209498444	1	0	1	1	1	0	1	7	5	2	71%
2	Jesus Daniel Moreno Pinzon	3232387471	0	1	0	1	1	1	0	7	4	3	57%
3	Sergio Julian Numpaque	3214021298	0	0	0	0	0	1	1	7	2	5	29%
4	Luis Manuel Pertuz	3203194042	0	1	1	0	1	1	0	7	4	3	57%
5	Laura Victoria Cabrera Caro	3214023849	1	1	0	0	1	0	1	7	4	3	57%
6	Deison Sebastian Gomez	3203909130	0	1	1	0	0	0	1	7	3	4	43%
7	Carlos Andres Fernandez	3118708062	1	1	1	1	1	1	0	7	6	1	86%
8	Samuel Acosta	3212194220	1	1	1	1	0	0	1	7	5	2	71%
9	Miguel Angel Ortiz Herrera	3214020095	1	1	1	1	1	1	1	7	7	0	100%
10	Carolina Contreras		1	1	0	1	0	1	0	7	4	3	57%

COBERTURA COLEGIOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
5 AÑOS	10	8													18
6 AÑOS	10	12													22
7 AÑOS	13	11													24
8 AÑOS	12	8													20
9 AÑOS	2	2													4
10 AÑOS	1														1
11 AÑOS															0
12 AÑOS	1														1
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															90

ASISTENCIA GRADO 0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	6	13	20	27	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Ian Matias Aguilar Pabon		S	S	1	1	2	2	0	100%
2	Martin Aguirre Cardenas		E	E	1	1	2	2	0	100%
3	Luann Santiago Aleman Herrera		M	M	1	1	2	2	0	100%
4	Melanie Barbosa Delgado		A	A	1	1	2	2	0	100%
5	Sara Lucia Bernal Villalba		N	N	1	1	2	2	0	100%
6	Lonnie Kessler Buelvas Arias		A	A	1	1	2	2	0	100%
7	Madeleine Caicedo Lancheros				1	1	2	2	0	100%
8	Graciela Cantor Paez		C	D	1	1	2	2	0	100%
9	Maria Victoria Cespedes Molina		U	E	1	1	2	2	0	100%
10	Maicol Esteban Escobar Sanchez		L		1	1	2	2	0	100%
11	Emilyn Jhoana Forero Aponte		T	R	1	1	2	2	0	100%
12	Carlos Jorge Jimenez Diaz		U	E	1	1	2	2	0	100%
13	Linda Mariangel Lopez Doncel		R	C	1	1	2	2	0	100%
14	Ashly Sarai Luna Velez		A	E	1	1	2	2	0	100%
15	Yeison Alejandro Mancilla Rodriguez		L	S	1	1	2	2	0	100%
16	Joel David Monroy Castiblanco			O	1	1	2	2	0	100%
17	Eithan Smith Osorio Palacios				1	1	2	2	0	100%
18	Martina Peña Castiblanco				1	1	2	2	0	100%
19	Saray Gineth Piñeros Chavez				1	1	2	2	0	100%
20	Saron Samanta Rodriguez Garzon				1	1	2	2	0	100%
21	Emmanuel Rodriguez Linares				1	1	2	2	0	100%
22	Iiana Lucia Santoya Luna				1	1	2	2	0	100%
23	Andres Santiago Villabon Lopez				1	1	2	2	0	100%
24	Izaiana Cumbre				1	1	2	2	0	100%
25	Mariana Tinoco Julio				1	1	2	2	0	100%
26	Jeronimo Camargo				1	1	2	2	0	100%

ASISTENCIA PRIMERO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION___

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	S	12	19	26	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Derek David Aconcha Cuence		S	S	1	1	2	2	0	100%
2	Bleidy Yineth Alvarado Bedoya		E	E	1	1	2	2	0	100%
3	Gabriela Barrera Morato		M	M	1	1	2	2	0	100%
4	Karol Sofia Barrero Alvis		A	A	1	1	2	2	0	100%
5	Angel Sebastian Bernal Sosa		N	N	1	1	2	2	0	100%
6	Maria Jose Bustos Espinosa		A	A	1	0	2	1	1	50%
7	Marian Cecilia Calvo Barrero				1	1	2	2	0	100%
8	Valerin Sofia Carranza Sanchez		C	D	1	1	2	2	0	100%
9	Sharon Luciana Casanova Cuchimba		U	E	1	1	2	2	0	100%
10	Sergio David Charris Torres		L		1	1	2	2	0	100%
11	Mariana Diaz Alvarez		T	R	1	0	2	1	1	50%
12	Sharik Violeta Diaz Luna		U	E			0	0	0	#¡DIV/0!
13	Miguel Angel Gomez Torres		R	C	1	1	2	2	0	100%
14	Sami Sofia Gonzalez Muñoz		A	E	1	1	2	2	0	100%
15	Dyland Osiet Hernandez Pino		L	S	1	1	2	2	0	100%
16	Juan Sebastian Herrera Romero			O	1	0	2	1	1	50%
17	Yiseth Andrea Hormiga Quiscué						0	0	0	#¡DIV/0!
18	Ariana Sirlenys Luna Velez				1	1	2	2	0	100%
19	Lauren Sofia Miranda Villamil				1	1	2	2	0	100%
20	Briana Salome Mora Garay				1	1	2	2	0	100%
21	Martin Parra Cantor				1	1	2	2	0	100%
22	Andres Santiago Perez Garcia				1	1	2	2	0	100%
23	Manuel Andrey Pulido Suarez				1	1	2	2	0	100%
24	Isabela Robayo Castañeda				1	1	2	2	0	100%
25	Mariana Robayo Castañeda				1	1	2	2	0	100%
26	Juan Sebastian Robles Moreno				1	1	2	2	0	100%
27	Joshua Rodriguez Garcia				1	1	2	2	0	100%
28	Yeimi Sofia Sacristan Izquierdo				1	1	2	2	0	100%
29	Martin Sanchez Laverde				1	1	2	2	0	100%
30	Sara Daniela Sanchez Romero				1	1	2	2	0	100%
31	Andres Camilo Torres Aguirre				1	0	2	1	1	50%
32	Jeronimo Vega Benavides						0	0	0	#¡DIV/0!
33	Eidann Samuel Velasquez Bernal				1	0	2	1	1	50%
34	Evann Andres Villamil Bernal				1	1	2	2	0	100%
35	Ana Sofia Quintero Lopez				1	1	2	2	0	100%

ASISTENCIA SEGUNDO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL___INICIACION___

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	6	13	20	27	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	James Andrey Acevedo Luna		S	S	1	1	2	2	0	100%
2	Samuel Avendaño Plazas		E	E	1	1	2	2	0	100%
3	Angel David Beltran Gonzales		M	M	1	1	2	2	0	100%
4	Maithe Lujciana Bocanegra Valero		A	A	1	1	2	2	0	100%
5	Sharid Salome Carranza Sanchez		N	N	1	1	2	2	0	100%
6	Cristian Castiblanco Rincon		A	A	1	1	2	2	0	100%
7	Darwin Colina Torres				1	1	2	2	0	100%
8	Harold Steven Charris Torres		C	D	1	1	2	2	0	100%
9	Harold Mateo Escobar Salgado		U	E	1	1	2	2	0	100%
10	Dara Sofia Espitia Baquero		L		1	1	2	2	0	100%
11	Nikol Ximena Figueroa Huertas		T	R	1	1	2	2	0	100%
12	Angel Santiago Garcia Vargas		U	E	1	1	2	2	0	100%
13	Akemy Luciana Gordillo Cantor		R	C	1	1	2	2	0	100%
14	Andres Santiago Gordillo Cantor		A	E	1	1	2	2	0	100%
15	Salome Gutierrez Sarmiento		L	S	1	1	2	2	0	100%
16	Yenifer Sofia Hormiga Quisce			O			0	0	0	#¡DIV/0!
17	Santhiago Lopez Lapido				1	1	2	2	0	100%
18	Julian Matias Mosquera Gutierrez				1	1	2	2	0	100%
19	David Sebastian Nieves Parra				1	1	2	2	0	100%
20	Sara Valeria Patiño Lopez				1	1	2	2	0	100%
21	Andres Felipe Ramirez Sosa				1	1	2	2	0	100%
22	Juan Diego Rincon Barreto				1	1	2	2	0	100%
23	Andres Tomas Roa Rodriguez				1	1	2	2	0	100%
24	Juan Jose Rodriguez Galindo				1	1	2	2	0	100%
25	Annabella Rodriguez Quiroz				1	1	2	2	0	100%
26	Yeinner Jhosua Rojas Ramirez				1	1	2	2	0	100%
27	Juan MartinSerrano				1	1	2	2	0	100%
28	Maria Isabel Silva Martin				1	1	2	2	0	100%
29	Santiago Silva Poveda				1	1	2	2	0	100%
30	Diana Carolina Villarraga Torres				1	1	2	2	0	100%
31	Kelvin Alejandro Zerpa Jimenez				1	1	2	2	0	100%
32	Ezequiel Hernandez Berrio				0	0	2	0	2	0%
33	Lilia Camarca Ventura				1	1	2	2	0	100%

IMÁGENES DE SESIONES DE TRABAJO

DISCAPACIDAD

Iniciación y fundamentación





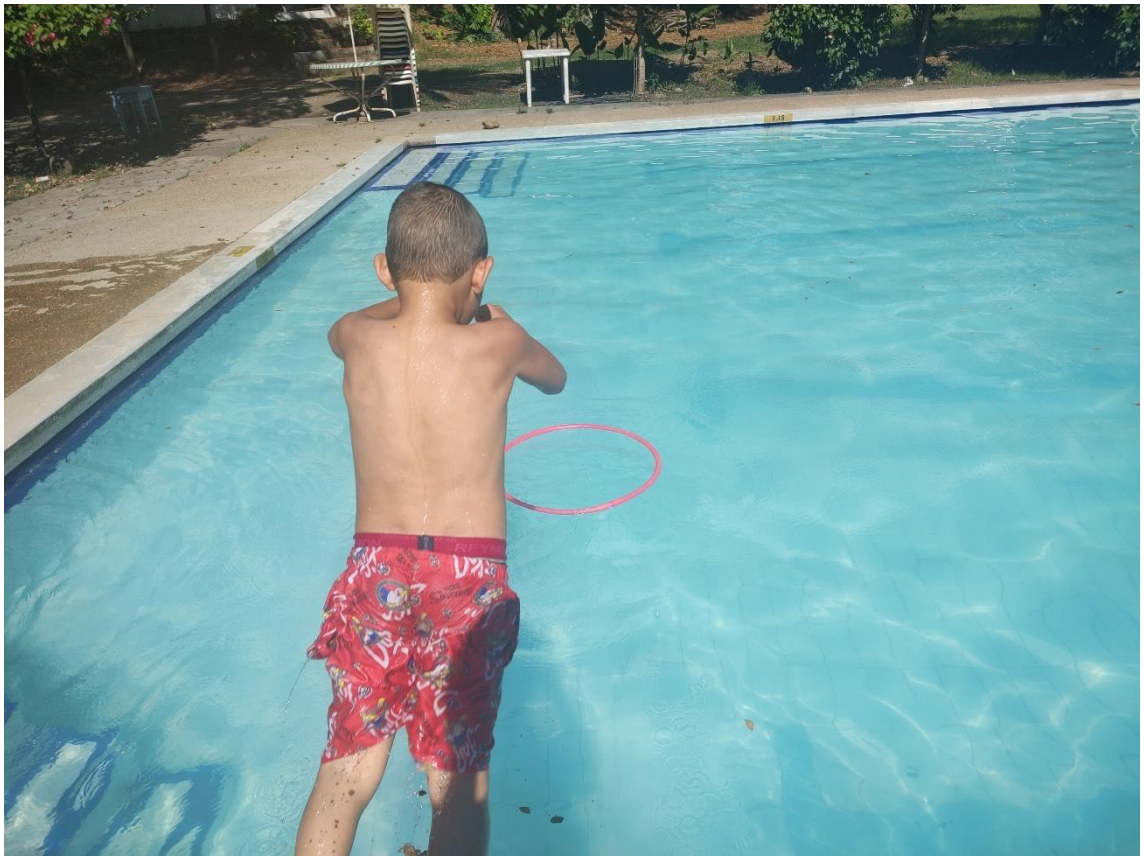


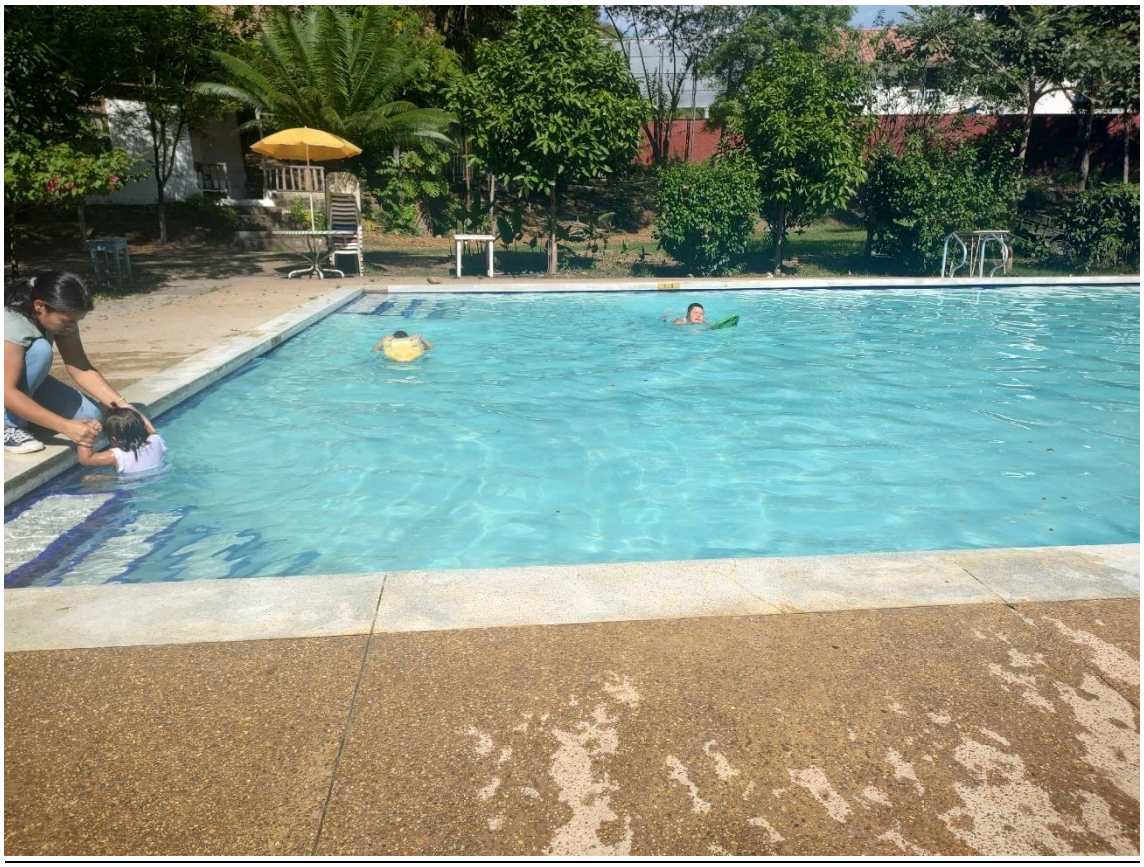


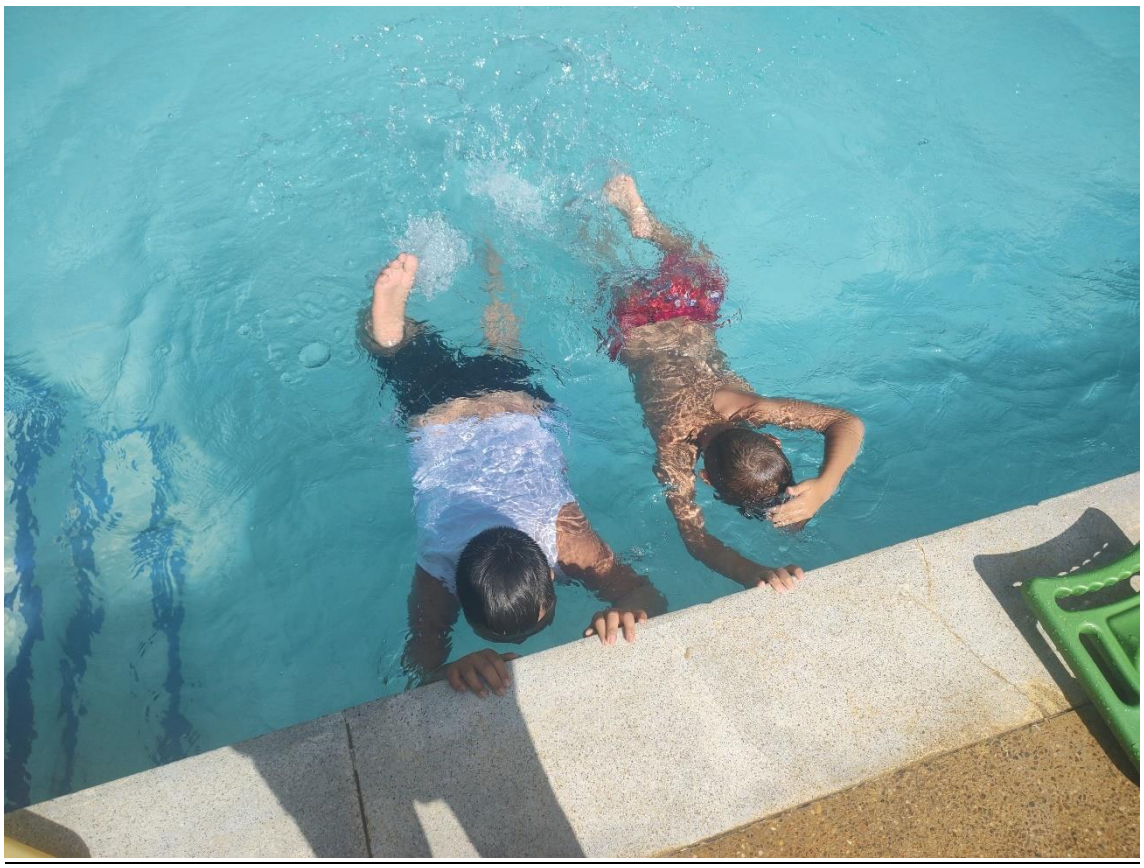






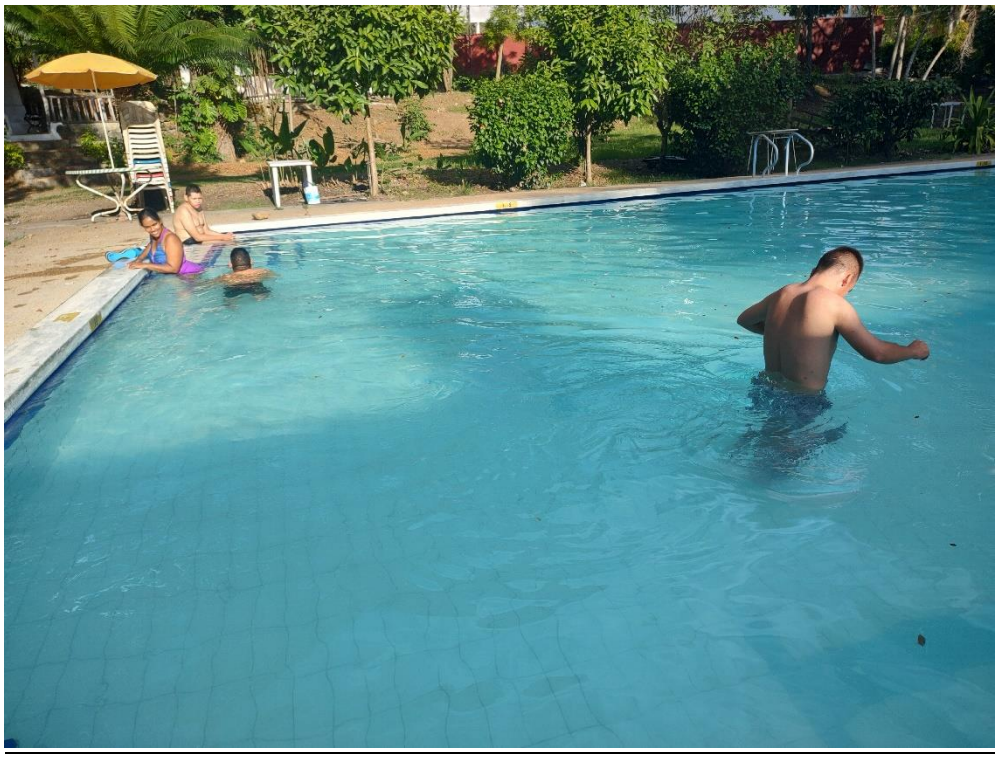

























GRADO 0



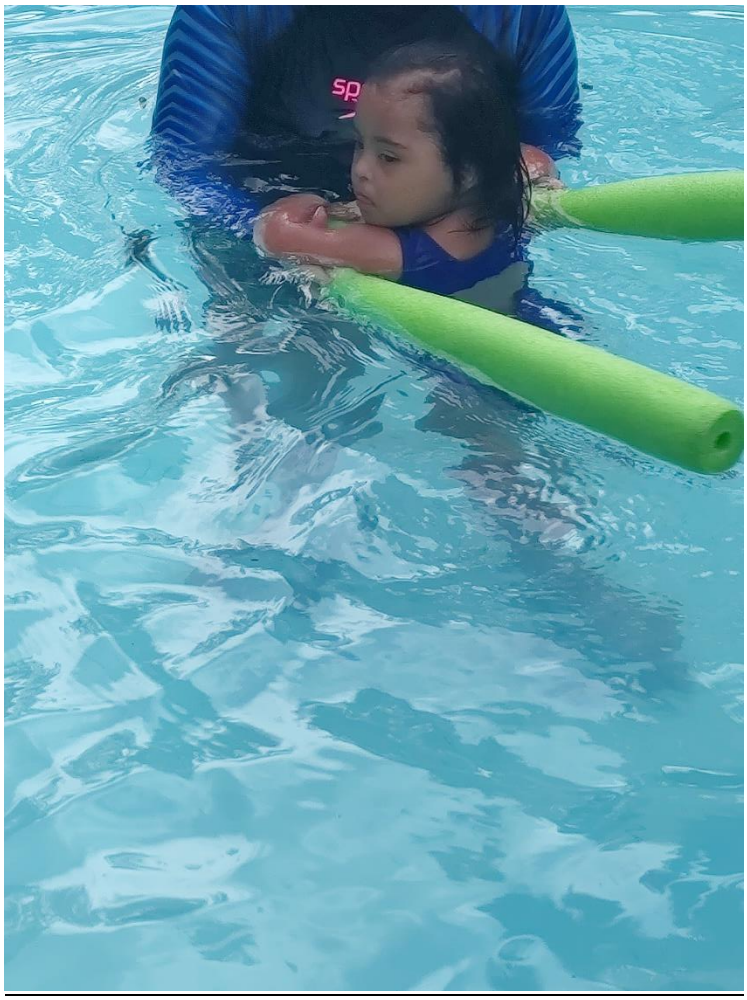



ESCUELA
GRADO 0


ESCUELA
GRADO 0


AMOR


AMOR









































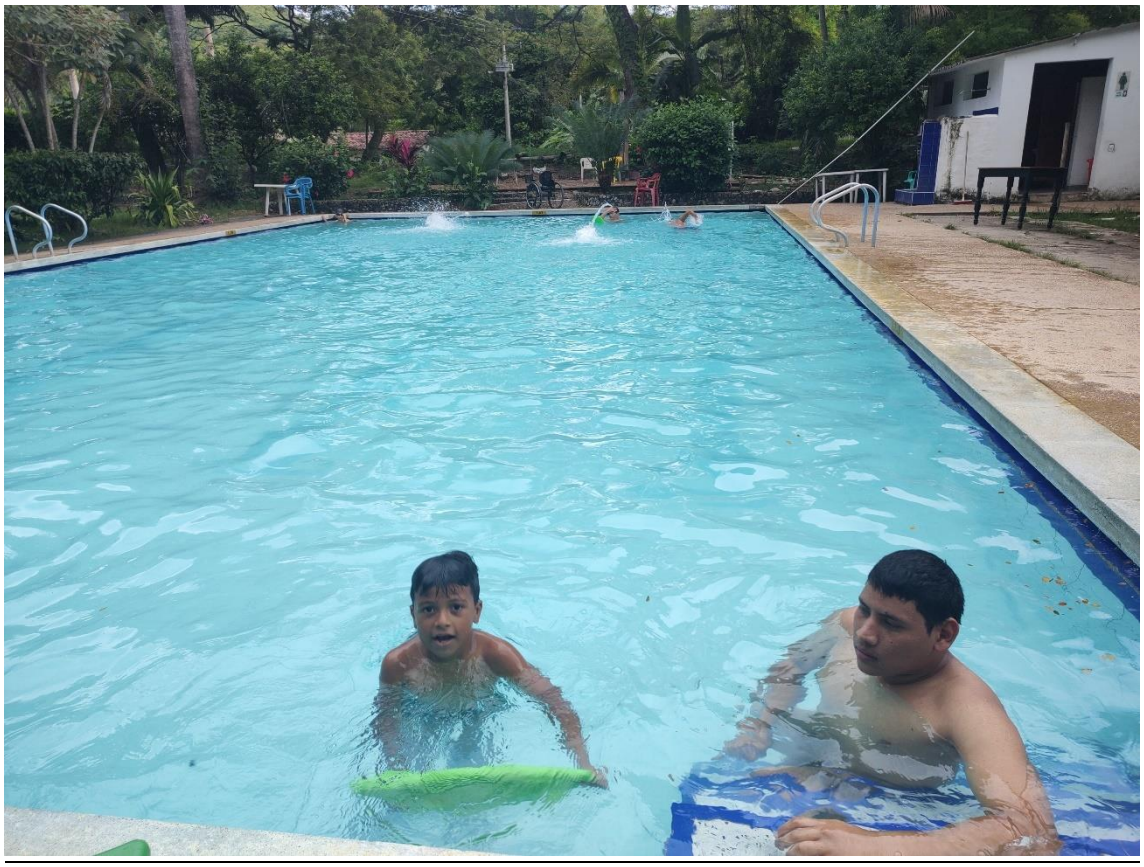






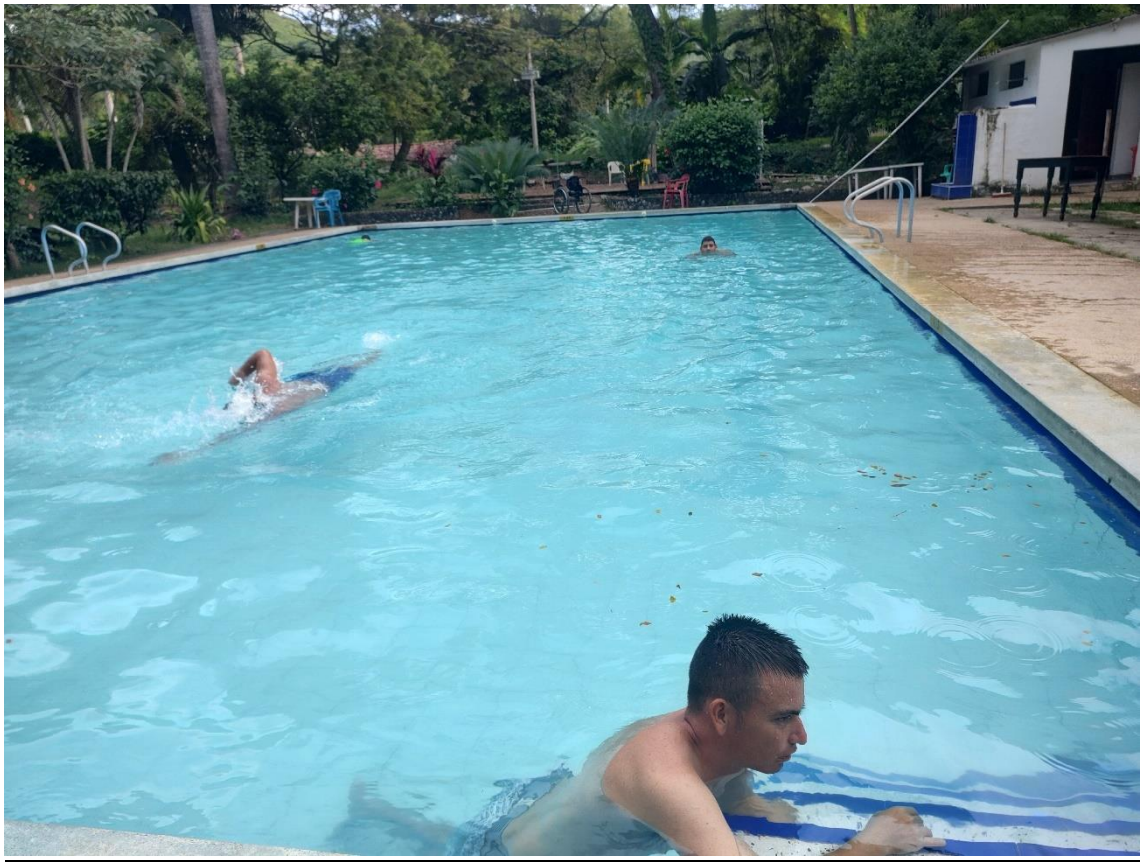





















BIENVENIDOS
ESCUELA




BIENVENIDOS




BIENVENIDOS


Primaria






RINCON
ARTISTICO


RINCON
ARTISTICO





PLANES MENSUALES

Discapacidad octubre



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: APULO**	
LUGAR:				PISCINA		**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES Y MIERCOLES 2:30 A 4:30
NIVEL				**INICIACIÓN**	X	**FUNDAMENTACIÒN**	X **PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Fomentar el respeto entre los compañeros, entrenador y padres de familia para una sana convivencia		Fomentar el respeto entre los compañeros, entrenador y padres de familia para una sana convivencia	
			RESPONSABILIDAD	Generar en los deportistas obligaciones antes, durante y despues de casa sesion de clase		Generar en los deportistas obligaciones antes, durante y despues de casa sesion de clase	
			COMPAÑERISMO	Inculcar en cada niño el ayudar a su compañero bien sea a corregir, explicar, pasar un objeto o demas		Inculcar en cada niño el ayudar a su compañero bien sea a corregir, explicar, pasar un objeto o demas	
			JUSTICIA	Garantizar la resolucion de conflictos entre compañeros de la manera mas justa y leal		Garantizar la resolucion de conflictos entre compañeros de la manera mas justa y leal	
			COOPERACION	Fortalecer los valores del compañerismo, el trabajo en equipo y/o la empatia para tener una mejora en la cooperacion entre compañeros, independientemente este sea un deporte individual		Fortalecer los valores del compañerismo, el trabajo en equipo y/o la empatia para tener una mejora en la cooperacion entre compañeros, independientemente este sea un deporte individual	
			LEALTAD	Generar en los deportistas el valor de la lealtad ante sus compañeros y entrenadores durante las sesiones de clase para ayudar al niño en su propia vida personal		Generar en los deportistas el valor de la lealtad ante sus compañeros y entrenadores durante las sesiones de clase para ayudar al niño en su propia vida personal	
			TRABAJO EN EQUIPO	Aunque la natacion sea un deporte individual, el trabajo en equipo en las sesiones de clase se debe inculcar para fomentar un bien en su propia vida personal en especial para la condicion de estos niños		Aunque la natacion sea un deporte individual, el trabajo en equipo en las sesiones de clase se debe inculcar para fomentar un bien en su propia vida personal en especial para la condicion de estos niños	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Enseñar a los niños que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que receconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace mal algo, se debe ayudar a corregir y no ridiculizar		Enseñar a los niños que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que receconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace mal algo, se debe ayudar a corregir y no ridiculizar	
			OBEDIENCIA	Fomentar la obediencia en cada niño para la mejora de resultados		Fomentar la obediencia en cada niño para la mejora de resultados	
			AUTODISCIPLINA	Todo acto trae consecuencias, que depende de su comportamiento y disciplina podra continuar mas tiempo en el agua o no		Crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada niño	
			PARTICIPACIÓN	Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje		Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje; Las preguntas, las dudas, los puntos de vista hacen mejorar al niño	
			PERSEVERANCIA	Enculcar en los padres y los niños la perseverancia a las sesiones para el fortalecimiento de sus patrones basicos de movimiento y la diversion de los niños		Forjar un buen nivel de perseverancia con el fin de progresar, mejorar y cumplir objetivos	
			AUTODOMINIO	Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos que llegan a tener constantemente		Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos bruscos y/o de palabras ofensivas hacia los demas compañeros	
			RECOMPENSA	Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo		Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo	
	PARTE INCIAL	INQO	INTRODUCCION	Llamado a lista para verificar con los niños a trabajar en la sesion de clase y dar a conocer lo que se va a realizar en la sesion		Llamado a lista para verificar con los niños a trabajar en la sesion de clase y dar a conocer lo que se va a realizar en la sesion	
			MOVILIDAD ARTICULAR	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones		Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones	
			CALENTAMIENTO	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor renidimento físico y evitar lesiones		Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor renidimento físico y evitar lesiones	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	Empezar con ejercicios graduales para mantener un ritmo de energia		Empezar con ejercicios graduales para mantener un ritmo de energia	
			EQUILIBRIO	Que el niño se adapte a la corriente del agua sin miedo y pueda movilizarse en ella			
			ORIENTACION			Trabajar la parte de respiracion dentro y fuera del agua integrando la vision para tener la orientacion en la piscina y nadar en diferentes sentidos pero hacia el punto deseado	
			DIFERENCIACION	Ayudar a desarrollar algunos de los patrones basicos para ejecutar un movimiento		Ayudar a desarrollar algunos de los patrones basicos para ejecutar un movimiento	
			REACCIÓN	Generar un estimulo mantenido de propiocepcion de nuestras articulaciones, musculos tendones,etc.		Generar un estimulo mantenido de propiocepcion de nuestras articulaciones, musculos tendones,etc.	
			ADAPTACIÓN	Fases de aprendizaje: familiarizacion, respiracion y flotacion			
		CAPACIDADES COMDICIONALES	FUERZA	La fuerza a desarrollar con la presion de las corrientes de la piscina		La fuerza se va a desarrollar gradualmente junto con ejercicios del estilo libre en brazos y piernas	
			VELOCIDAD			Velocidad en el estilo a trabajar	
			FLEXIBILIDAD	Ejercicios de flexibilidad para disminuir la tension muscular que pueda probocar los ejercicios en el agua trabajados en la sesion		Ejercicios de flexibilidad para disminuir la tension muscular que pueda probocar los ejercicios en el agua trabajados en la sesion	
			RESISTENCIA			Adaptar el cuerpo a sensaciones de consumo de oxigeno en largas duraciones de trabajo	
		ELEMENTOS TECNICOS	ESTILO ESPALDA	Trabajo basico del estilo espalda, empezando por la flotacion, patada y braceo, por medio de juegos y/o actividades con ayuda de material		Trabajo basico de la enseñanza del estilo espalda y de correccion de la tecnica de la patada, brazada con ayuda de material	
			INMERSION	Con precaucion enseñar y dar a entender la importancia de la inmersion dentro del medio acuatico		Adaptar el cuerpo a sensaciones de consumo de oxigeno en largas duraciones de trabajo	
			ROPULSION/DESPLAZAMIENTO	Por medio de material de trabajo enseñar las formas de desplazamiento con tren inferior y superior a traves del estilo espalda		Desplazamiento basico por medio del estilo espalda	
			SALTOS/GIROS	Adquisicion de un amplio repertorio motriz en el medio acuatico como base para el desarrollo de habilidades especificas			
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Boli rana		Buscar el tesoro	
			JUEGOS TRADICIONALES	Cogidas		Policias y ladrones	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas		Ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase		Aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase	

FIRMA FORMADOR: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA

Escuela octubre



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: APULO**	
LUGAR:				Escuela San Jose / Escuela Paloquemao		**HORARIO DE PRACTICA:**	MIERCOLES 8:00 AM 10:00 - 10:15 AM 12:15PM / JUEVES 7:00 AM - 10:15 AM - 10:30 AM A 12:30 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Ayudar en la educacion con valores como una valiosa herramienta para el desarrollo social			
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Fomentar los valores personales en los niños como un aprendizaje diario, para que aprendan a desenvolverse ante situaciones y asi ayudarlos en su formacion para la vida			
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	Llamado a lista para verificar la cantidad de niños a trabajar y dar a conocer lo que se va a realizar durante la clase			
			MOVILIDAD ARTICULAR	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones			
			CALENTAMIENTO	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor renidimento fisico y evitar lesiones			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	COORDINACIÓN	Por medio de juegos se buscara el desarrollo motriz de cada uno de los niños, en cada sesion se estara realizando actividades que fortaleceran cada una de las habilidades motrices			
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Se trabajara de forma progresiva, a traves de las habilidades motrices, para ayudar al crecimiento y desarrollo de los niños			
			VELOCIDAD	La velocidad en este mes se trabajara de forma progresivacon ayuda de los deplazamientos que es uno de los temas principales a trabajar este mes			
			FLEXIBILIDAD	Durante las sesiones de clase siempre la flexibilidad estara presente en la movilidad articular y el estiramiento, y se realizaran juegos para de dessarrollar mas esta capacidad			
			RESISTENCIA	Se sentrara en la resistencia aerobica de forma ludica y principalmente a traves de juegos y circuitos			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MOTRICIDAD	Aplicar los patrones basicos de movimiento al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa			
			EQUILIBRIO Y COORDINACION	Utiliza el equilibrio y la coordinacion al participar en juegos organizados y cooperativos para desarrollar el control de si y la orientacion espacial			
			CORPOREIDAD	Explora el control postural y respiratorio en actividades y juegos, con la intencion de mejorar el conocimiento y cuidado de si			
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Come cocos / Los saludos			
			JUEGOS TRADICIONALES	Policias y ladrones			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Ejercicios leves para la recuperacion muscular de los alumnos			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Que se trabajo en clase, que vieron que sucedió durante las actividades con los compañeros, que aprendieron de terminos nuevos			

FIRMA FORMADOR: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA

Discapacidad noviembre



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

				MES	**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: APULO**	
				LUGAR:	PISCINA	**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES Y MIERCOLES 2:30 A 4:30
				NIVEL	**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÒN** X	**PERFECCIONAMIENTO**
				CLASES	**SEPTIEMBRE**	**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		Fomentar el respeto entre los compañeros, entrenador y padres de familia para una sana convivencia	Fomentar el respeto entre los compañeros, entrenador y padres de familia para una sana convivencia	
			RESPONSABILIDAD		Generar en los deportistas obligaciones antes, durante y despues de casa sesion de clase	Generar en los deportistas obligaciones antes, durante y despues de casa sesion de clase	
			COMPAÑERISMO		Inculcar en cada niño el ayudar a su compañero bien sea a corregir, explicar, pasar un objeto o demas	Inculcar en cada niño el ayudar a su compañero bien sea a corregir, explicar, pasar un objeto o demas	
			JUSTICIA		Garantizar la resolucion de conflictos entre compañeros de la manera mas justa y leal	Garantizar la resolucion de conflictos entre compañeros de la manera mas justa y leal	
			COOPERACION		Fortalecer los valores del compañerismo, el trabajo en equipo y/o la empatia para tener una mejora en la cooperacion entre compañeros, independientemente este sea un deporte individual	Fortalecer los valores del compañerismo, el trabajo en equipo y/o la empatia para tener una mejora en la cooperacion entre compañeros, independientemente este sea un deporte individual	
			LEALTAD		Generar en los deportistas el valor de la lealtad ante sus compañeros y entrenadores durante las sesiones de clase para ayudar al niño en su propia vida personal	Generar en los deportistas el valor de la lealtad ante sus compañeros y entrenadores durante las sesiones de clase para ayudar al niño en su propia vida personal	
			TRABAJO EN EQUIPO		Aunque la natacion sea un deporte individual, el trabajo en equipo en las sesiones de clase se debe inculcar para fomentar un bien en su propia vida personal en especial para la condicion de estos niños	Aunque la natacion sea un deporte individual, el trabajo en equipo en las sesiones de clase se debe inculcar para fomentar un bien en su propia vida personal en especial para la condicion de estos niños	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		Enseñar a los niños que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que receconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace mal algo, se debe ayudar a corregir y no ridiculizar	Enseñar a los niños que a veces se gana y a veces se pierde, que hay que receconocer que algunas personas son mejores que uno, que cuando alguien pierde o hace mal algo, se debe ayudar a corregir y no ridiculizar	
			OBEDIENCIA		Fomentar la obediencia en cada niño para la mejora de resultados	Fomentar la obediencia en cada niño para la mejora de resultados	
			AUTODISCIPLINA		Todo acto trae consecuencias, que depende de su comportamiento y disciplina podra continuar mas tiempo en el agua o no	Crear conciencia de la importancia de realizar las sesiones de clase a conciencia aunque el entrenador no los este observando ya que es un trabajo personal de cada niño	
			PARTICIPACIÒN		Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje	Enseñar a los niños que la participacion en clase hace parte fundamental del aprendizaje; Las preguntas, las dudas, los puntos de vista hacen mejorar al niño	
			PERSEVERANCIA		Enculcar en los padres y los niños la perseverancia a las sesiones para el fortalecimiento de sus patrones basicos de movimiento y la diversion de los niños	Forjar un buen nivel de perseverancia con el fin de progresar, mejorar y cumplir objetivos	
			AUTODOMINIO		Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos que llegan a tener constantemente	Fortalecer el autodominio en los niños para controlar los impulsos bruscos y/o de palabras ofensivas hacia los demas compañeros	
			RECOMPENSA		Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo	Enseñarle al niño que las recompensas vienen despues de un trabajo largo de tiempo de trabajo y esfuerzo	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		Llamado a lista para verificar con los niños a trabajar en la sesion de clase y dar a conocer lo que se va a realizar en la sesion	Llamado a lista para verificar con los niños a trabajar en la sesion de clase y dar a conocer lo que se va a realizar en la sesion	
			MOVILIDAD ARTICULAR		Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones	
			CALENTAMIENTO		Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor renidimento fisico y evitar lesiones	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor renidimento fisico y evitar lesiones	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO		Empezar con ejercicios graduales para mantener un ritmo de energia	Empezar con ejercicios graduales para mantener un ritmo de energia	
			EQUILIBRIO		Que el niño se adapte a la corriente del agua sin miedo y pueda movilizarse en ella		
			ORIENTACION			Trabajar la parte de respiracion dentro y fuera del agua integrando la vision para tener la orientacion en la piscina y nadar en diferentes sentidos pero hacia el punto deseado	
			DIFERENCIACION		Ayudar a desarrollar algunos de los patrones basicos para ejecutar un movimiento	Ayudar a desarrollar algunos de los patrones basicos para ejecutar un movimiento	
			REACCIÒN		Generar un estimulo mantenido de propiocepcion de nuestras articulaciones, musculos tendones,etc.	Generar un estimulo mantenido de propiocepcion de nuestras articulaciones, musculos tendones,etc.	
			ADAPTACIÒN		Fases de aprendizaje: familiarizacion, respiracion y flotacion		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		La fuerza a desarrollar con la presion de las corrientes de la piscina	La fuerza se va a desarrollar gradualmente junto con ejercicios del estilo libre en brazos y piernas	
			VELOCIDAD			Velocidad en el estilo a trabajar	
			FLEXIBILIDAD		Ejercicios de flexibilidad para disminuir la tension muscular que pueda probocar los ejercicios en el agua trabajados en la sesion	Ejercicios de flexibilidad para disminuir la tension muscular que pueda probocar los ejercicios en el agua trabajados en la sesion	
			RESISTENCIA			Adaptar el cuerpo a sensaciones de consumo de oxigeno en largas duraciones de trabajo	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ESTILO PECHO		Trabajo basico del estilo pecho, se ayudara a enseñar por medio de juegos y/o actividades con ayuda de material	Trabajo basico de la enseñanza del estilo de pecho, ya que con el pasar de los meses se a podido mejorar el esfuerzo fisico y se trabajara con ayuda de material	
			INMERSION		Con precaucion enseñar y dar a entender la importancia de la inmersion dentro del medio acuatico	Adaptar el cuerpo a sensaciones de consumo de oxigeno en largas duraciones de trabajo	
			ROPULSION/DESPLAZAMIENTO		Por medio de material de trabajo enseñar las formas de desplazamiento con tren inferior y superior a traves del estilo espalda	Desplazamiento basico por medio del estilo espalda	
			SALTOS		Adquisicion de un amplio repertorio motriz en el medio acuatico como base para el desarrollo de habilidades especificas, en este caso el desarrollo de las saltos de clavados para el ingreso al agua	Adquisicion de un amplio repertorio motriz en el medio acuatico como base para el desarrollo de habilidades especificas, en este caso el desarrollo de las saltos de clavados para el ingreso al agua	
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		Boli rana	Buscar el tesoro	
			JUEGOS TRADICIONALES		Cogidas	Policias y ladrones	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		Ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas	Ejercicios leves para la recuperacion muscular de los deportistas	
			RETROALIMENTACIÒN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		Aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase	Aportes a la clase sobre las fortalezas, debilidades y elementos a trabajar, según lo observado en clase	

FIRMA FORMADOR: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA

Escuela noviembre



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: APULO**		
LUGAR:				Escuela San Jose / Escuela Paloquemao	**HORARIO DE PRACTICA:**	MIERCOLES 8:00 AM 10:00 - 10:15 AM 12:15PM / JUEVES 7:00 AM - 10:15 AM - 10:30 AM A 12:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEPTIEMBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Ayudar en la educacion con valores como una valiosa herramienta para el desarrollo social			
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	Fomentar los valores personales en los niños como un aprendizaje diario, para que aprendan a desenvolverse ante situaciones y asi ayudarlos en su formacion para la vida			
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	Llamado a lista para verificar la cantidad de niños a trabajar y dar a conocer lo que se va a realizar durante la clase			
			MOVILIDAD ARTICULAR	Ejercicios de preparacion muscular para que las articulaciones no sufran lesiones			
			CALENTAMIENTO	Conjunto de ejercicios graduales dinamicos que tienen el fin de preparar al organismo para un mayor renidimento fisico y evitar lesiones			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	COORDINACIÓN	Por medio de juegos se buscara el desarrollo motriz de cada uno de los niños, en cada sesion se estara realizando actividades que fortaleceran cada una de las habilidades motrices			
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	Se trabajara de forma progresiva, a traves de las habilidades motrices, para ayudar al crecimiento y desarrollo de los niños			
			VELOCIDAD	La velocidad en este mes se trabajara de forma progresivacon ayuda de los deplazamientos que es uno de los temas principales a trabajar este mes			
			FLEXIBILIDAD	Durante las sesiones de clase siempre la flexibilidad estara presente en la movilidad articular y el estiramiento, y se realizaran juegos para de dessarrollar mas esta capacidad			
			RESISTENCIA	Se sentrara en la resistencia aerobica de forma ludica y principalmente a traves de juegos y circuitos			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	MOTRICIDAD	Aplicar los patrones basicos de movimiento al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa			
			JUEGOS AUTOCTONOS	Enseñar tipos de juegos autóctonos que hacen parte de la variedad de juegos tradicionales en Colombia, para que sea puestos en practica en cualquier momento de la vida del niño, ayudando asi a desarrolar sus capacidades			
			CORPOREIDAD	Explora el control postural y respiratorio en actividades y juegos, con la intencion de mejorar el conocimiento y cuidado de si			
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Come cocos / Los saludos			
			JUEGOS TRADICIONALES	Policias y ladrones			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Ejercicios leves para la recuperacion muscular de los alumnos			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Que se trabajo en clase, que vieron que sucedió durante las actividades con los compañeros, que aprendieron de terminos nuevos			

FIRMA FORMADOR: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA

PLANES DIARIOS

Mes de noviembre



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/11/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: APULO**	**Hora: 6:30 - 8:30**	**N° de sesión: 132**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 8**		**Edades:ADULTOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Apoyar al ICTRD con el entrenamiento de voleibol para el torneo del ICTRD						
Objetivo Especifico: Entrenar a los participantes del instituto para el torneo abierto del ICTRD						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Suicidios	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**RIALES Y RECURSO Balones, malla, platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Semanalmente se realiza la planificacion del entrenamiento de voleibol para los asistentes al torneo del ICTRD	Fuerza	Maxima	**x**	90	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**RIALES Y RECURSO Balones, malla, platillos**
	Acoplamiento			
	Ritmo	**x**		
	Equilibrio			
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación	**x**		
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron,	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	**Lugar: ESCUELA SAN**	**Municipio: APULO**	**Hora:8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 133**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 32**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar los diferentes juegos autoctonos que hay en Colombia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote en el patio	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se enseñara teoricamente lo que son los juegos autoctonos	Fuerza	Maxima		30	
2. Ejemplos de algunos juegos autoctonos sencillos		Explosiva		40	
3. Solucion de dudas e ideas para la clase siguiente	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron,	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/11/2022**	**Lugar:RAFAEL REYES**	**Municipio:APULO**	**Hora:10:20-12:15**	**N° de sesión: 134**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 4-5 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar los diferentes juegos autoctonos que hay en Colombia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote al patio	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se enseñara teoricamente lo que son los juegos autoctonos	Fuerza	Maxima		30	
2. Ejemplos de algunos juegos autoctonos		Explosiva		40	
3. Solucion de dudas e ideas para la clase	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:2:30 - 3:30**	**N° de sesión: 135**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 3 - 10 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote fuera del agua	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Tablas, balones o pelotas, churros,pull-boys**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminar por la piscina con punta de pies, talones, saltando	Fuerza	Maxima		5	
2. Encestar una pelota en un aro situado en el agua		Explosiva		5	
3. Juego del A,E,I,O,U sumergidos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4. Juego que no caiga el balon		Anaerobica		15	
5. Juego del frisbee en el agua	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Tablas, balones o pelotas, churros,pull-boys**
1. Arrebata el balon	Acoplamiento			
2. Juego se hunde el barco	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/11/2022**	**Lugar:PISCINA**	**Municipio: APULO**	**Hora: 3:30 - 4:30**	**N° de sesión: 136**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 6**		**Edades:16-26 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote fuera del agua	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Tablas, balones o pelotas, churros,pull-boys**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Caminar por la piscina con punta de pies,	Fuerza	Maxima		5	
2. Encestar una pelota en un aro situado en el agua		Explosiva		5	
3. Juego del A,E,I,O,U sumergidos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4. Juego que no caiga el balon		Anaerobica		15	
5. Juego del frisbee en el agua	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Tablas, balones o pelotas, churros,pull-boys**
1. Arrebata el balon	Acoplamiento			
2. Juego se hunde el barco	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/11/2022**	**Lugar:ESCUELA SAN J**	**Municipio:APULO**	**Hora:7:00-8:15**	**N° de sesión: 137**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 24**		**Edades:5 - 6 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar los diferentes juegos autoctonos que hay en Colombia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote al patio	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se enseñara teoricamente lo que son los juegos autoctonos	Fuerza	Maxima		30	
2. Ejemplos de algunos juegos autoctonos		Explosiva		40	
3. Solucion de dudas e ideas para la clase	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/11/2022**	**Lugar:ESCUELA SAN J**	**Municipio:APULO**	**Hora: 8:15 - 10:15**	**N° de sesión: 138**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 31**		**Edades:7-8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar los diferentes juegos autoctonos que hay en Colombia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote al patio	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se enseñara teoricamente lo que son los juegos autoctonos	Fuerza	Maxima		30	
2. Ejemplos de algunos juegos autoctonos		Explosiva		40	
3. Solucion de dudas e ideas para la clase siguiente	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/11/2022**	**Lugar: ESCUELA PALO**	**Municipio: APULO**	**Hora:10:30 - 12:30**	**N° de sesión: 139**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar los diferentes juegos autoctonos que hay en Colombia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote al patio	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se enseñara teoricamente lo que son los juegos autoctonos	Fuerza	Maxima		30	
2. Ejemplos de algunos juegos autoctonos sencillos		Explosiva		40	
3. Solucion de dudas e ideas para la clase siguiente	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: APULO**	**Hora: 6:30 - 8:30**	**N° de sesión: 140**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 8**		**Edades:ADULTOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Apoyar al ICTRD con el entrenamiento de voleibol para el torneo del ICTRD

Objetivo Especifico: Entrenar a los participantes del instituto para el torneo abierto del ICTRD

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Suicidios	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**RIALES Y RECURSO Balones, malla, platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Semanalmente se realiza la planificacion del entrenamiento de voleibol para los asistentes al torneo del ICTRD	Fuerza	Maxima	**x**	90	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**RIALES Y RECURSO Balones, malla, platillos**
	Acoplamiento			
	Ritmo	**x**		
	Equilibrio			
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación	**x**		
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron,	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	**Lugar: ESCUELA SAN**	**Municipio:APULO**	**Hora:8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 141**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 32**		**Edades: 6 - 7 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de la banderita y carrera de costales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Los saludos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de banderita o bandera		Explosiva		5	
3. Jugar la banderita	Resistencia	Aerobica	**x**	35	
4. Explicacion de carrera de costales		Anaerobica		5	
5. Juego de costales	Velocidad	Maxima		40	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	**Lugar:RAFAEL REYES**	**Municipio:APULO**	**Hora:10:15 - 12:15**	**N° de sesión: 142**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 26 NIÑOS**		**Edades: 4-5 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de la banderita y carrera de costales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Los saludos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de banderita o bandera		Explosiva		5	
3. Jugar la banderita	Resistencia	Aerobica	**x**	35	
4. Explicacion de carrera de costales		Anaerobica		5	
5. Juego de costales	Velocidad	Maxima		40	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:2:00 - 3:45**	**N° de sesión: 141**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 3**		**Edades:3-10 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase		**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular		**x**	5	
4. Buscando el tesoro	Calentamiento		**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOChurro y pull buoys**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Hacer burbujas en el agua	Fuerza	Maxima		5	
2. Con ayuda de los churros en la espalda y piernas, ayudar a flotar de forma supina		Explosiva		15	
3. Enseñar teoricamente la forma de la pata del estilo pecho	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
4. Poner en pracrtica la patada del estilo pecho		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOChurro y pull buoys**
1. Con ayuda de la tabla en el pecho nadar con solo patada de espalda en la parte horizontal de la piscina	Acoplamiento		15	
2. Realizar 6 piscinas con patada de pecho con tabla	Ritmo	**x**	15	
3. Estilo libre 6 piscinas	Equilibrio	**x**	5	
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	**Lugar: PISCINA**	**Municipio: APULO**	**Hora:3:45 - 4:45**	**N° de sesión: 141**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 6**		**Edades:16 - 26 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Buscando el tesoro	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOChurro y pull buoys**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Hacer burbujas en el agua	Fuerza	Maxima		5	
2. Con ayuda de los churros en la espalda y		Explosiva		15	
3. Enseñar teoricamente la forma de la pata del estilo pecho	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
4. Poner en pracrtica la patada del estilo pecho		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOChurro y pull buoys**
1. Con ayuda de la tabla en el pecho nadar con solo patada de espalda en la parte horizontal de la piscina	Acoplamiento		15	
2. Realizar 6 piscinas con patada de pecho con tabla	Ritmo	**x**	15	
3. Estilo libre 6 piscinas	Equilibrio	**x**	5	
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	**Lugar:ESCUELA SAN J**	**Municipio:APULO**	**Hora:8:15 - 10:15**	**N° de sesión: 146**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 31**		**Edades:7 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de la banderita y carrera de costales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Los saludos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de banderita o bandera		Explosiva		5	
3. Jugar la banderita	Resistencia	Aerobica	**x**	35	
4. Explicacion de carrera de costales		Anaerobica		5	
5. Juego de costales	Velocidad	Maxima		40	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar:ESCUELA PALO**	**Municipio:APULO**	**Hora:10:30 - 12:30**	**N° de sesión: 147**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 16**		**Edades:8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de la banderita y carrera de costales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Los saludos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de banderita o bandera		Explosiva		5	
3. Jugar la banderita	Resistencia	Aerobica	**x**	35	
4. Explicacion de carrera de costales		Anaerobica		5	
5. Juego de costales	Velocidad	Maxima		40	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: APULO**	**Hora: 6:30 - 8:30**	**N° de sesión: 148**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 8**		**Edades:ADULTOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Apoyar al ICTRD con el entrenamiento de voleibol para el torneo del ICTRD

Objetivo Especifico: Entrenar a los participantes del instituto para el torneo abierto del ICTRD

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase		X	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista		x	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular		x	5	
4. Suicidios	Calentamiento		x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO Balones, malla, platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Semanalmente se realiza la planificacion del entrenamiento de voleibol para los asistentes al torneo del ICTRD	Fuerza	Maxima	x	90	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RIALES Y RECURSO Balones, malla, platillos
	Acoplamiento			
	Ritmo	x		
	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron,	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	**Lugar: ESCUELA SAN**	**Municipio: APULO**	**Hora:8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 149**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 32**		**Edades:6 - 8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de piedra papel o tijera, policias y ladrones y las sillas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Cogidas	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de piedra papel o tijera		Explosiva		5	
3. Jugar piedra papel o tijera	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4. Explicacion de policias y ladrones		Anaerobica		5	
5. Juego de policias y ladrones	Velocidad	Maxima		20	
6. Explicacion del juego de las sillas		Desplazamiento	**x**	5	
7. Juego de las sillas		Reacciòn		35	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación	**x**		
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	**Lugar: RAFAEL REYES**	**Municipio: APULO**	**Hora: 10:15 - 12:15**	**N° de sesión: 150**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 26**		**Edades: 4-5 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de piedra papel o tijera, policias y ladrones y las sillas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote a sonidos de los animales	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de piedra papel o tijera		Explosiva		5	
3. Jugar piedra papel o tijera	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4. Explicacion de policias y ladrones		Anaerobica		5	
5. Juego de policias y ladrones	Velocidad	Maxima		20	
6. Explicacion del juego de las sillas		Desplazamiento	**x**	5	
7. Juego de las sillas		Reacciòn		35	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:2:00 - 3:45**	**N° de sesión: 151**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 3**		**Edades:3-10 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Buscando el tesoro	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Tablas y churros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. 4 Piscinas estilo perrito	Fuerza	Maxima		8	
2. 6 piscinas estilo libre		Explosiva		8	
3. 6 piscinas estilo espalda	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. 6 piscinas sin tabla trabajando la patada		Anaerobica		10	
5. Con ayuda de los churros ayudar al estilo pecho	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Tablas y churros**
1. Sin ayuda de los churros realizar la brazada **del estilo pecho**	Acoplamiento		15	
2. Realizar los movimientos completos	Ritmo	**x**	15	
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:3:45 - 4:45**	**N° de sesión: 152**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 6**		**Edades:16 - 26 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Buscando el tesoro	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Tablas y churros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. 4 Piscinas estilo perrito	Fuerza	Maxima		8	
2. 6 piscinas estilo libre		Explosiva		8	
3. 6 piscinas estilo espalda	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. 6 piscinas sin tabla trabajando la patada		Anaerobica		10	
5. Con ayuda de los churros ayudar al estilo	Velocidad	Maxima		20	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Tablas y churros**
1. Sin ayuda de los churros realizar la brazada **del**	Acoplamiento		15	
2. Realizar los movimientos completos	Ritmo	**x**	15	
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron,	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/11/2022**	**Lugar:ESCUELA SAN J**	**Municipio:APULO**	**Hora:7:00 - 8:15**	**N° de sesión: 153**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 24**		**Edades: 5 - 6 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de piedra papel o tijera, policias y ladrones y las sillas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote a sonidos de los animales	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de piedra papel o tijera		Explosiva		5	
3. Jugar piedra papel o tijera	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4. Explicacion de policias y ladrones		Anaerobica		5	
5. Juego de policias y ladrones	Velocidad	Maxima		20	
6. Explicacion del juego de las sillas		Desplazamiento	**x**	5	
7. Juego de las sillas		Reacciòn		35	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	**Lugar:ESCUELA SAN J**	**Municipio:APULO**	**Hora:8:15 - 10:15**	**N° de sesión: 154**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 32**		**Edades: 7 - 8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de piedra papel o tijera, policias y ladrones y las sillas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. La muralla	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de piedra papel o tijera		Explosiva		5	
3. Jugar piedra papel o tijera	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4. Explicacion de policias y ladrones		Anaerobica		5	
5. Juego de policias y ladrones	Velocidad	Maxima		20	
6. Explicacion del juego de las sillas		Desplazamiento	**x**	5	
7. Juego de las sillas		Reacciòn		35	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron,	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	**Lugar:ESCUELA PALO**	**Municipio: APULO**	**Hora:10:30 - 12:30**	**N° de sesión: 155**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 16**		**Edades:8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de piedra papel o tijera, policias y ladrones y las sillas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. La muralla	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de piedra papel o tijera		Explosiva		5	
3. Jugar piedra papel o tijera	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4. Explicacion de policias y ladrones		Anaerobica		5	
5. Juego de policias y ladrones	Velocidad	Maxima		20	
6. Explicacion del juego de las sillas		Desplazamiento	**x**	5	
7. Juego de las sillas		Reacciòn		35	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	**Lugar: PISCINA**	**Municipio: APULO**	**Hora:2:30 - 3:30**	**N° de sesión: 156**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 3**		**Edades:3-10 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Saltos de payaso	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Tablas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. 4 Piscinas estilo perrito	Fuerza	Maxima		5	
2. 6 piscinas estilo libre, espalda		Explosiva		20	
3. Buceo para sacar objetos en el agua	Resistencia	Aerobica		20	
4. Pasar por debajo de un tunel		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Tablas de flotacion**
1. 4 piscinas con tabla en estilo pecho	Acoplamiento		10	
2. Seis piscinas de cada estilo visto	Ritmo	**x**	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: APULO**	**Hora: 6:30 - 8:30**	**N° de sesión: 158**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 8**		**Edades:ADULTOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Apoyar al ICTRD con el entrenamiento de voleibol para el torneo del ICTRD

Objetivo Especifico: Entrenar a los participantes del instituto para el torneo abierto del ICTRD

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Suicidios	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO Balones, malla, platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Semanalmente se realiza la planificacion del entrenamiento de voleibol para los asistentes al torneo abierto del ICTRD	Fuerza	Maxima	x	90	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RIALES Y RECURSO Balones, malla, platillos
	Acoplamiento			
	Ritmo	x		
	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron,	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	**Lugar:ESCUELA SAN J**	**Municipio:APULO**	**Hora:8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 159**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 32**		**Edades: 6 - 7 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de jalar la cuerda, el gato y el raton y un juego de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de micos a sus palos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de jalar la cuerda		Explosiva		5	
3. Jugar a jalar la cuerda	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4. Explicacion de el gato y el reton		Anaerobica		5	
5. Juego de el gato y el raton	Velocidad	Maxima		20	
6. Explicacion de un juego de mesa		Desplazamiento	**x**	5	
7. Jugar juegos de mesa		Reacciòn		35	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar: JARDIN RAFAE**	**Municipio:APULO**	**Hora:10:15 - 12:15**	**N° de sesión: 160**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 6**		**Edades:5 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de jalar la cuerda, el gato y el raton y un juego de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Familia de los animales	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de jalar la cuerda		Explosiva		5	
3. Jugar a jalar la cuerda	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4. Explicacion de el gato y el reton		Anaerobica		5	
5. Juego de el gato y el raton	Velocidad	Maxima		20	
6. Explicacion de un juego de mesa		Desplazamiento	**x**	5	
7. Jugar juegos de mesa		Reacciòn		35	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2.	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	**x**	5	
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:2:00 - 3:45**	**N° de sesión: 161**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 3 - 10 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote alrededor de la piscina y saltos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Tablas, pull-boy**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. 6 piscinas con tabla en el abdomen y solo patada	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. 6 piscinas sin tabla y solo patada		Explosiva		10	
3. 6 piscinas con tabla delante de la cabeza y solo patada	Resistencia	Aerobica	**x**	12	
4. 6 piscinas con el estilo espalda completo		Anaerobica		12	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - Tablas, pull-boy**
1. 6 piscinas con el pull-boy en medio de las piernas y realizar el estilo espalda con un solo brazo	Acoplamiento		20	
2. 6 piscinas con el pull-boys en medio de las piernas realizando la brazada pero haciendo una pausa cuando el brazo quede completamente estirado y al nivel de los hombros (fuera del agua)	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:3:45 - 4:45**	**N° de sesión: 162**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 6**		**Edades:16 - 26 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Cogidas	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Tabla**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. 6 piscinas con tabla en el abdomen y solo	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. 6 piscinas sin tabla y solo patada		Explosiva		10	
3. 6 piscinas con tabla delante de la cabeza y solo	Resistencia	Aerobica	**x**	12	
4. 6 piscinas con el estilo espalda completo		Anaerobica		12	
5	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Churro**
1. 6 piscinas con el pull-boy en medio de las piernas y realizar el estilo espalda con un solo brazo	Acoplamiento		20	
2. 6 piscinas con el pull-boys en medio de las	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:ESCUELA SAN J**	**Municipio:APULO**	**Hora: 7:00 - 8:15**	**N° de sesión: 163**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 24**		**Edades:5 - 6 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de jalar la cuerda, el gato y el raton y un juego de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Familia de los animales	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Cuatro piscinas en nadado de perrito	Fuerza	Maxima		4	
2. Seis piscinas nadando estilo espalda y pecho		Explosiva		8	
3. Sentados a la orilla de la piscinas hacer patada	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
4. Sujetarse de la orilla de la piscina y seguir		Anaerobica		15	
5. Con la cabeza en la ortilla de la piscina y cogida	Velocidad	Maxima		15	
6. Con ayuda de un compañero teniendo las		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar flotacion supino sin ayuda e	Acoplamiento	**x**	15	
2. Con la tabla en el pecho realizar patada de	Ritmo		10	
3	Equilibrio	x		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	**Lugar:ESCUELA SAN J**	**Municipio:APULO**	**Hora: 8:15 - 10:15**	**N° de sesión: 164**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 31**		**Edades:7 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de jalar la cuerda, el gato y el raton y un juego de mesa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Listado
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego de micos a sus palos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de jalar la cuerda		Explosiva		5	
3. Jugar a jalar la cuerda	Resistencia	Aerobica	x	20	
4. Explicacion de el gato y el reton		Anaerobica		5	
5. Juego de el gato y el raton	Velocidad	Maxima		20	
6. Explicacion de un juego de mesa		Desplazamiento	x	5	
7. Jugar juegos de mesa		Reacciòn		35	
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron,	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2022**	**Lugar:ESCUELA PALO**	**Municipio:APULO**		**Hora:10:30 - 12:30**	**N° de sesión: 165**		**N° de semana: 19**	
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA					**N° de deportistas: 16**			**Edades:8 AÑOS**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos									
Objetivo Especifico: Enseñar el juego de jalar la cuerda, el gato y el raton y un juego de mesa									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de micos a sus palos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de jalar la cuerda		Explosiva		5	
3. Jugar a jalar la cuerda	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4. Explicacion de el gato y el reton		Anaerobica		5	
5. Juego de el gato y el raton	Velocidad	Maxima		20	
6. Explicacion de un juego de mesa		Desplazamiento	**x**	5	
7. Jugar juegos de mesa		Reacciòn		35	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:2:30 - 3:30**	**N° de sesión: 166**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 3- 10AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Congelados	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Tabla y pull-boy**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Con ayuda de la tabla en el pecho en posicion supino realizar 6 piscinas	Fuerza	Maxima		15	
2. Sin tabla realizar 6 piscinas con solo patada		Explosiva		10	
3. Con la tabla delante de la cabeza y brazos estirados, realizar 6 piscinas con patada	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. Con ayuda del pull-boys en medio de las piernas por encima de la rodilla hacer 6 piscinas con patada y movimiento de los brazos a los lados		Anaerobica		15	
5. Realizar 6 piscinas con un brazo delante de la cabeza estirado y el otro brazo pegado al cuerpo	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - Tabla y pull-boy**
1. 6 Piscinas realizando la tecnica completa del estilo espalda de forma lenta	Acoplamiento	**x**	15	
2. 6 piscinas estilo libre	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:3:3O - 4:30**	**N° de sesión: 167**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 14 - 49 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Congelados	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Tabla y pull-boy**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Con ayuda de la tabla en el pecho en posicion	Fuerza	Maxima		15	
2. Sin tabla realizar 6 piscinas con solo patada		Explosiva		10	
3. Con la tabla delante de la cabeza y brazos estirados, realizar 6 piscinas con patada	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. Con ayuda del pull-boys en medio de las piernas por encima de la rodilla hacer 6 piscinas con patada y movimiento de los brazos a los lados		Anaerobica		15	
5. Realizar 6 piscinas con un brazo delante de la cabeza estirado y el otro brazo pegado al cuerpo	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - Tabla y pull-boy**
1. 6 Piscinas realizando la tecnica completa del estilo espalda de forma lenta	Acoplamiento	**x**	15	
2. 6 piscinas estilo libre	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: APULO**	**Hora: 6:30 - 8:30**	**N° de sesión: 168**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 8**		**Edades:ADULTOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Apoyar al ICTRD con el entrenamiento de voleibol para el torneo del ICTRD

Objetivo Especifico: Entrenar a los participantes del instituto para el torneo abierto del ICTRD

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Suicidios	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO Balones, malla, platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Semanalmente se realiza la planificacion del entrenamiento de voleibol para los asistentes al torneo del ICTRD	Fuerza	Maxima	x	90	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	RIALES Y RECURSO Balones, malla, platillos
	Acoplamiento			
	Ritmo	x		
	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron,	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:ESCUELA SAN J**	**Municipio:APULO**	**Hora:8:00 - 10:00**	**N° de sesión: 169**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 32**		**Edades: 6 - 7 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Jugar los juegos que mas agradan a los alumnos como final del tiempo escolar

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de micos a sus palos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**ERIALES Y RECURSO Aros, conos, sogas y pel**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de la araña	Fuerza	Maxima		20	
2. Juego de perros y gatos		Explosiva		15	
3. Carretillas	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. Juego del calamar		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO Aros, conos, sogas y pel**
1. Juego cambio de planeta	Acoplamiento		15	
2. Juego de la pesca divertida	Ritmo		15	
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2022**	**Lugar: JARDIN RAFAE**	**Municipio:APULO**	**Hora:10:15 - 12:15**	**N° de sesión: 170**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 6**		**Edades:5 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Jugar los juegos que mas agradan a los alumnos como final del tiempo escolar

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Familia de los animales	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**TERIALES Y RECURSO Aros, platillos, conos, l**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego del rey	Fuerza	Maxima		10	
2. Juego de siguiendo el camino		Explosiva		10	
3. Todos trotando por el espacio a la señal del profesor, se desplazan: cuadrupedia, rodillas, cunclillas, de lado…	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4. Juego de pilas usadas		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**TERIALES Y RECURSO Aros, platillos, conos, l**
1. Juego del calamar	Acoplamiento		15	
2. Juego de acelerando	Ritmo		10	
3. Estatuas movedizas	Equilibrio	**x**	5	
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/11/2022**	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:2:00 - 3:45**	**N° de sesión: 171**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA				**N° de deportistas: 3**		**Edades:3-10 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Cogidas	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Tabla**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Cuatro piscinas en nadado de perrito	Fuerza	Maxima		4	
2. Seis piscinas nadando estilo pecho		Explosiva		8	
3. Sentados a la orilla de la piscinas hacer patada	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
4. Sujetarse de la orilla de la piscina y seguir realizando patada para fortalecer		Anaerobica		15	
5. Con la cabeza en la ortilla de la piscina y cogida de ella, realizar patada	Velocidad	Maxima		15	
6. Con ayuda de un compañero teniendo las piernas realizar flotacion supino		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Churro**
1. Realizar flotacion supino sin ayuda e intentando mantenerse en la posicion	Acoplamiento	**x**	15	
2. Con la tabla en el pecho realizar patada, 6 piscinas	Ritmo		10	
3	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:3:45 - 4:45**	**N° de sesión: 172**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 16 - 26 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote alrededor de la piscina y saltos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Tablas, pull-boy**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Cuatro piscinas en nadado de perrito	Fuerza	Maxima		4	
2. Seis piscinas nadando estilo pecho		Explosiva		8	
3. Sentados a la orilla de la piscinas hacer patada	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
4. Sujetarse de la orilla de la piscina y seguir realizando patada para fortalecer		Anaerobica		15	
5. Con la cabeza en la ortilla de la piscina y cogida de ella, realizar patada	Velocidad	Maxima		15	
6. Con ayuda de un compañero teniendo las		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.		Estatica	**x**		
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - Tablas, pull-boy**
1. Realizar flotacion supino sin ayuda e intentando mantenerse en la posicion	Acoplamiento	**x**	15	
2. Con la tabla en el pecho realizar patada, 6 piscinas	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:2:30 - 3:30**	**N° de sesión: 166**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 3- 10AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	**X**	Autodominio	**X**
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Listado**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Congelados	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - Tabla y pull-boy**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Con ayuda de la tabla en el pecho en posicion supino realizar 6 piscinas	Fuerza	Maxima		15	
2. Sin tabla realizar 6 piscinas con solo patada		Explosiva		10	
3. Con la tabla delante de la cabeza y brazos estirados, realizar 6 piscinas con patada	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. Con ayuda del pull-boys en medio de las piernas por encima de la rodilla hacer 6 piscinas con patada y movimiento de los brazos a los lados		Anaerobica		15	
5. Realizar 6 piscinas con un brazo delante de la cabeza estirado y el otro brazo pegado al cuerpo	Velocidad	Maxima		15	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO - Tabla y pull-boy**
1. 6 Piscinas realizando la tecnica completa del estilo espalda de forma lenta	Acoplamiento	**x**	15	
2. 6 piscinas estilo libre	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	**Lugar:PISCINA**	**Municipio:APULO**	**Hora:3:30 - 4:30**	**N° de sesión: 157**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA			**N° de deportistas: 8**		**Edades:14-49 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer el estilo pecho

Objetivo Especifico: Enseñar las bases del estilo pecho

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	x	5	
4. Saltos de payaso	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Tablas
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. 4 Piscinas estilo perrito	Fuerza	Maxima		5	
2. 6 piscinas estilo libre, espalda		Explosiva		20	
3. Buceo para sacar objetos en el agua	Resistencia	Aerobica		20	
4. Pasar por debajo de un tunel		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Tablas de flotacion
1. 4 piscinas con tabla en estilo pecho	Acoplamiento		10	
2. Seis piscinas de cada estilo visto	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/11/2022**	**Lugar:ESCUELA SAN J**		**Municipio:APULO**		**Hora:7:00 - 8:15**		**N° de sesión: 145**		**N° de semana: 17**	
Nombre del Formador:YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA						**N° de deportistas: 24**				**Edades:5 - 6 AÑOS**	
INICIACIÓN		**X**		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Dar a conocer que son los juegos autoctonos

Objetivo Especifico: Enseñar el juego de la banderita y carrera de costales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	**X**
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
1. Dar a conocer el trabajo a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3. Se realiza la movilidad articular cefalocaudal	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Los saludos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Toque toque 10 veces	Fuerza	Maxima		5	
2. Explicacion del juego de banderita o bandera		Explosiva		5	
3. Jugar la banderita	Resistencia	Aerobica	**x**	35	
4. Explicacion de carrera de costales		Anaerobica		5	
5. Juego de costales	Velocidad	Maxima		40	
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio	**x**		
4.	Orientación	**x**		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	**x**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Estiramiento estatico dirigido por la profesora y contado por los estudiantes	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Que se hizo en clase, que aprendieron, que les gusto	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Alejandra Callejas

CERTIFICACION DEL MUNICIPIO

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA
NIT 900348192-5

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que la señorita **YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA,** identificado con C.C. N.º 1.012.423.219 expedida en Bogotá, presto sus servicios como PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA CON ENFASIS EN CLASES GRUPALES Y BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS DIFERENTES MOVILIARIOS RECREATIVOS UBICADOS AL AIRE LIBRE EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA, según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de octubre al 30 octubre del 2022, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de octubre de 2022.

Cordialmente,

CHARLES MIGUEL SANCHEZ ROJAS
Director Ejecutivo del I.C.T.R.D.

POR APULO VAMOS A LOGRARLO"

PLAN PEDAGOGICO

ESCUELA DE FORMACION DE NATACION EN NIÑOS EN CONDICION DE DISCAPACIDAD

PLAN PEDAGOGICO

PROFESORA
YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA

INDEPORTES CUNDINAMRCA
2022

INTRODUCCIÓN

Desde la antigüedad y a lo largo de la historia, se sabe o se ha dicho que el agua es un medio sanador, que limpia, libera tensiones y relaja la musculatura, el cuerpo y la mente. En la actualidad la natación se ha convertido en uno de los deportes más evolutivos, y de mayor interés sobre todo en edades muy tempranas, es uno de los deportes más completos y uno de los más recomendados por los médicos para ayudar a corregir problemas de salud por medio de variedad de terapias que fortalecen el organismo ante diversas enfermedades y lesiones, teniendo en cuenta que es un deporte que ayuda de forma correctiva y preventiva.

La natación adaptada resulta ser un ejercicio ideal para las personas con discapacidad, ha resultado ser una herramienta importante para fomentar la integración, la salud y el movimiento. La natación adaptada es una de las mejores formas de ayudar a trabajar al niño en su condición a la mejora de la movilidad, las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas.

En esta práctica se entenderá de manera teórica y práctica, ejercicios básicos y fundamentales para la iniciación de los estilos; la función de estos ejercicios es lograr que el niño empiece a conocer y controlar su cuerpo en el medio acuático, conociendo diversos movimientos segmentarios de gran importancia para el desarrollo motor de este deporte.

Lo más importante es conocer el poder que tiene el agua para todos y, especialmente, la utilidad que posee para la motricidad, la integración y la salud. Por todo esto y más se considera de vital importancia, la utilización del medio acuático como recurso para trabajar con todo tipo de persona.

JUSTIFICACIÓN

Cuando llegué al centro de vida sensorial en Apulo, conocí a algunos niños con los que iba a trabajar, los escuché hablar sobre la profesora anterior, lo que les gustaba hacer con ella en la piscina, hablaban contentos y emocionados y se alegraban al escuchar que había llegado una profesora de natación nueva, y lo que más decían era ¿Cuándo vamos a ir a la piscina?, a mi me gusta nadar, yo se nadar, yo quiero jugar, etc.

Hago referencia a este momento, porque este tipo de cosas es el motivo por el cual me gusta mi trabajo y en este caso, realizo este trabajo. No soy especialista en discapacidad, no tengo los mayores estudios en deporte y discapacidad, pero al ver a estos niños y al querer aprender de este campo, es lo que me motiva a investigar, preguntar, socializar y más.

Con esta observación vemos la importancia de la práctica de la natación en los niños, tanto en el ámbito deportivo, social, como en el ámbito de ocio y tiempo libre, en la salud y la higiene.

Por medio de la natación adaptada buscaremos mejorar la movilidad, las habilidades motrices básicas, y las capacidades físicas. Se buscará adaptar al niño al agua y a desarrollar sus habilidades y destrezas por medio de actividades ejerciendo a su debido avance un estilo e ir así mismo avanzando en su proceso formativo.

“Tocar el agua, sentir el agua sobre la piel, sumergirse en el agua, sentir sus vibraciones es un buen ejercicio sensorial para que los niños puedan tomar conciencia de su cuerpo y de su entorno. Cada niño avanzara a su ritmo, paso a paso.”

MARCO LEGAL

l artículo 4 la Ley 181 de 1995 establece que; el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo bajo principios de

universalidad, participación comunitaria, integración funcional, ética deportiva y democratización, en el cual se establece que el Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo. Así mismo, el artículo 1º de la Ley 582 de 2000, establece que, incluso entidades como la Liga de Natación, están en la obligación de formular estrategias para la inclusión en los escenarios deportivos tendientes a la normalización e integración de la persona con discapacidad.

ARTÍCULO 2.4.1.1. Preservación de los derechos de los niños. El Ministerio de Educación Nacional, con el apoyo del Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, COLDEPORTES y los Entes Deportivos Departamentales, velará por que en los eventos deportivos para niños se den las condiciones mínimas para preservar su normal desarrollo físico, intelectual, y social, y su práctica en instalaciones adecuadas y con elementos apropiados a su edad cronológica, bajo el cuidado de padres de familia, educadores y técnicos deportivos.

RESOLUCION 4113 DE 2012 (diciembre 4) D.O. 48.637, diciembre 7 de 2012 por la cual se establece el reglamento técnico aplicable a los dispositivos de seguridad y su instalación en las piscinas. El Ministro de Salud y Protección Social, en ejercicio de sus atribuciones legales, en especial, las conferidas en el artículo 12 del Decreto 2171 de 2009 y en desarrollo de las Decisiones 419, modificatoria de la Decisión 376 y de las Decisiones 506 y 562 de la Comisión de la Comunidad Andina y el numeral 3 del artículo 2° del Decreto ley 4107 de 2011 y, CONSIDERANDO: Que de conformidad con lo previsto en el artículo 78 de la Constitución Política, “(...) Serán responsables, de acuerdo con la ley, quienes en la producción y en la comercialización de bienes y servicios, atenten contra la salud, la seguridad y el adecuado aprovisionamiento a consumidores y usuarios (...)”. Que mediante la Ley 1209 de 2008 se establecieron normas de seguridad en piscinas y al tenor del inciso 2° de su artículo 11, se dispuso que “(...) toda persona natural o jurídica, pública o privada, que preste el servicio de piscina, deberá acatar obligatoriamente las siguientes normas mínimas de seguridad (...)”, de las que forma parte, según el literal g) la de “(...) implementar

dispositivos de seguridad homologados, como son: barreras de protección y control de acceso a la piscina, detectores de inmersión o alarmas de agua que activen inmediatamente un sistema de alarma provisto de sirena y protección para prevenir entrampamientos". Que el Decreto 2171 de 2009, reglamentario de la mencionada ley, señaló en su artículo 12 que el Ministerio de la Protección Social, hoy Ministerio de Salud y Protección Social, expedirá la reglamentación que regule la fabricación, importación y comercialización de los dispositivos de seguridad en piscinas y estructuras similares. Que mediante la Ley 170 de 1994 Colombia aprobó el acuerdo de la Organización Mundial del Comercio (OMC); el cual contiene entre otros, el acuerdo sobre Obstáculos Técnicos al Comercio (OTC); que reconocen la importancia de que los Países Miembros adopten las medidas necesarias para la protección de los intereses esenciales en materia de seguridad de todos los productos para la protección de la salud y la vida de las personas. Que conforme al artículo 7° del Decreto 2269 de 1993, los productos o servicios sometidos al cumplimiento de una norma técnica colombiana obligatoria o a un reglamento técnico, independientemente que se produzcan en Colombia o se importen, deben cumplir con estos, además del cumplimiento de las normas técnicas o reglamentos técnicos obligatorios del país de origen. Que la Decisión 419 de la Comisión de la Comunidad Andina, en su artículo 26, establece que "(...) los Países Miembros podrán mantener, elaborar o aplicar reglamentos técnicos en materia de seguridad, protección a la vida, salud humana, animal, vegetal y protección al medio ambiente" y que "(...) los reglamentos técnicos deberán especificar los productos a los que hacen referencia, indicando su clasificación arancelaria, requisitos, procedimientos y organismos nacionales encargados de velar por su cumplimiento". Que de conformidad con la Decisión 506 de 2001 de la Comisión de la Comunidad Andina, los países miembros tendrán el reconocimiento y aceptación de certificados de productos que se comercialicen en la Comunidad Andina. Que la Decisión Andina 562 de la Comisión de la Comunidad Andina, establece las directrices para la elaboración, adopción y aplicación de reglamentos técnicos en los Países Miembros y en su artículo 4°, define lo que ha de entenderse como reglamento técnico, señalando que este corresponde a un documento donde se establecen las características de un producto o los procesos y métodos de producción y las disposiciones administrativas aplicables de observancia

obligatoria. Que el artículo 2° del Decreto 3273 de 2008, prevé que “Las importaciones de los productos sometidos al cumplimiento de reglamento técnico que exija exclusivamente la presentación del certificado de conformidad de tercera parte, requerirá de la obtención del registro o licencia de importación ante el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (...)”. Que se hace necesario establecer un reglamento técnico en el que se señalen los criterios técnicos mínimos que deben cumplir los dispositivos de seguridad utilizados en las piscinas, con el fin de reducir y controlar los riesgos para la salud y la vida de los bañistas. Que el reglamento técnico que se establece con la presente resolución, fue notificado a la Organización Mundial del Comercio mediante los documentos identificados con las signaturas G/TBT/N/COL/142 del 29 de enero de 2010 y G/TBT/N/COL/174 del 27 de abril de 2012, a través de la Secretaría General de la Comunidad Andina y países con los que Colombia ha suscrito tratados comerciales, en los períodos correspondientes hasta el 22 de abril de 2010 y 20 de julio de 2012. Durante el tiempo de notificación aquí descrito se presentaron observaciones del nivel internacional, las cuales fueron revisadas y atendidas de acuerdo con su pertinencia.

OBJETIVO GENERAL

*Familiarizar a los niños en condición de discapacidad con las actividades acuáticas por medio de la práctica de los fundamentos básicos y la enseñanza de los estilos de la natación, desarrollando en ellos seguridad en el agua, capacidad de nado y aprovechamiento del tiempo libre.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

*Integrar a los niños en condición de discapacidad del municipio de Apulo Cundinamarca por medio del deporte y la disciplina de la natación basándose en valores fundamentales para la convivencia personal del niño.

* Realizar juegos dirigidos para la familiarización del niño y el agua.

*Formar integralmente a los niños del grupo de discapacidad de la escuela de natación adaptado, en cuanto hábitos de vida saludable y ocupación de tiempo libre.

*Desarrollar y mejorar las condiciones físicas de los niños del grupo de discapacidad por medio de la natación.

*Mejorar las habilidades motrices y las capacidades físicas básicas que junto con el ejercicio en el agua posibiliten una mejora de la salud e higiene personal.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

La población a trabajar en esta escuela de formación de natación adaptado es con niños en condición de discapacidad a partir de los 5 años en adelante que cuenten con el apoyo y acompañamiento de un familiar o padrino que este a cargo durante las sesiones de entrenamiento, con el fin de que los niños aprovechen el tiempo libre y/o descansen de su rutina diaria de estudio en actividades sanas y benéficas para su desarrollo intelectual, físico – motriz y personal de todos los integrantes inscritos en este proceso formativo.

La población beneficiada por el proyecto de la escuela de formación de natación adaptada por parte de Indeportes Cundinamarca beneficia a niños, niñas y adolescentes en condición de discapacidad, entre los 6 años en adelante que hagan parte del municipio de Apulo Cundinamarca que manifiesten interés por la práctica de este deporte.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

¿QUÉ ES LA DISCAPACIDAD? A la hora de entrar a definir este término, debemos diferenciar lo que la gente confunde a diario, una cosa es discapacidad y otra deficiencia. La Organización Mundial de la Salud (2011) ofrece estas definiciones:

Discapacidad: Es cualquier restricción o impedimento de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano. La discapacidad se caracteriza por excesos o insuficiencias en el desempeño de una actividad rutinaria normal, los cuales pueden ser temporales o permanentes, reversibles o surgir como consecuencia directa de la deficiencia.

Deficiencia: Es la pérdida o la anormalidad de una estructura o de una función psicológica, fisiológica o anatómica, que puede ser temporal o permanente. Entre las deficiencias se incluye la existencia o aparición de una anomalía, defecto o pérdida producida por un miembro, órgano, tejido o cualquier otra estructura del cuerpo, incluidos los sistemas de la función mental.

Tipos de discapacidad: Creemos conveniente continuar analizando los distintos tipos de discapacidad envase a las diversas disfunciones que presenten, pudiéndose diferenciar:

Discapacidad física: Esta es la clasificación que cuenta con las alteraciones más frecuentes, las cuales pueden ser secuelas de poliomielitis, lesión medular (parapléjico o cuadripléjico) y amputaciones. Discapacidad sensorial: Comprende a las personas con deficiencias visuales, a los sordos y a quienes presentan problemas en la comunicación y el lenguaje.

Discapacidad cognitiva: Se caracteriza por una disminución de las funciones mentales superiores (inteligencia, lenguaje, aprendizaje, entre otros), así como de las funciones motoras. Esta discapacidad abarca toda una serie de enfermedades y trastornos, dentro de los cuales se encuentra el retraso mental, el síndrome Down y la parálisis cerebral.

Discapacidad psíquica: Las personas sufren alteraciones neurológicas y trastornos cerebrales.

¿QUE ES LA NATACIÓN? La natación es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella.

Los objetivos que se plantean con la práctica de natación son:
• Mantener y mejorar la condición física general
• Mejorar las condiciones físicas básicas
• Mejorar la coordinación
• Mejorar la movilidad articular
• Mejorar la autonomía en el medio acuático
• Aumentar la resistencia muscular
• Re-educar el control de la respiración
• Reducir el estrés
• Divertir y socializar

Principios básicos de la natación: Relajación, respiración, flotación y propulsión.

Técnicas o estilos de nado:
Mariposa: Una variación del estilo pecho o braza, en el que ambos brazos se mueven juntos hacia el frente y hacia atrás debajo del agua, impulsando el torso hacia adelante, de manera continua y acompañado por un movimiento ondulante de caderas, que sumerge la cabeza al ingresar al agua y culmina con una patada

llamada “delfín” por su semejanza con el nado de estos animales, usando los pies juntos.

Espalda: Un estilo esencialmente similar al crol, pero boca arriba, con la espalda sumergida en el agua, moviendo un brazo en el aire con la palma de la mano saliendo desde debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua

Pecho: También conocido como “estilo rana”, pues el cuerpo humano se asemeja en movimientos al de ciertos anfibios, consiste en flotar boca abajo con los brazos apuntando al frente y las piernas levemente flexionadas. La cabeza se mantiene fuera del agua para tomar aire y luego los brazos se mueven en círculo debajo del agua, impulsando el cuerpo hacia adelante a medida que se imita el movimiento con los pies, encogiéndolos y estirándolos al mismo ritmo.

Crol o libre: Este estilo requiere que el nadador esté recto, acostado sobre un brazo que se sumerge recto dentro del agua, mientras el otro emerge con el codo flexionado y la palma extendida hacia abajo, dispuesta a entrar al agua. La cabeza se asoma de lado para tomar aire, que es expulsado cuando el torso se sumerge y gira para repetir el movimiento, pero con el otro brazo. Mientras tanto, las piernas se mueven, relajadas, con los dedos en punta y los pies hacia adentro.

Se considera de vital importancia la utilización del medio acuático como recurso para trabajar con personas en condición de discapacidad. Se debe crear un ambiente socializador en el que predominen los componentes lúdicos y recreativos. Con las actividades acuáticas se mejorará el nivel de vida de los niños y en especial los niños con diversas discapacidades obteniendo una importante mejoría en su estado físico, psíquico y social.

ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN

En la etapa de iniciación las actividades a realizar, la base y estructura será el juego y la familiarización con la piscina.

*Familiarizar al niño con el medio acuático.

*Aprender los fundamentos básicos de la iniciación a la natación.

*Controlar el cuerpo en flotación buscando variedad postural.

*Coordinar la respiración libre y ajustada a acciones.

*Iniciación a los estilos con: Patada de libre, espalda, pecho y mariposa.

*Iniciación a los estilos con brazada de: libre, espalda, pecho y mariposa

FUNDAMENTACIÓN

Enseñar a los niños una amplia variedad de movimientos que le permitan estar seguros en el agua, a través de ejercicios sencillos, el mejoramiento de los fundamentos y estilos.

*Conocer los diferentes estilos que existen en la natación.

*Desarrollar cualidades de locomoción para adquirir fuerza en sus extremidades superiores e inferiores.

*Buscar hábitos permanentes en la práctica como la patada deslizada y respiración durante la aplicación de un estilo.

PERFECCIONAMIENTO

Enseñar a los Jóvenes una amplia variedad de movimientos que le permitan estar seguros y desarrollar todo su potencial en el ámbito acuático, a través de ejercicios de más complejidad.

*Potenciar los cuatro principales estilos que existen en la natación.

*Desarrollar cualidades físicas básicas y coordinativas.

*Desarrollar minuciosamente la condición técnica y táctica de cada estilo a desarrollar con sus fortalezas y debilidades a mejorar.

*Buscar hábitos permanentes en la práctica como la patada, la brazada deslizada, la inmersiones, salidas, giros o vueltas y respiración durante la aplicación de cada estilo.

TEMAS Y CONTENIDOS

Fundamentos básicos de la natación:

*Respiración.

*Flotación.

*propulsión.

*Inmersión.

*Virajes.

*Entradas.

Estilos de la natación:

***Mariposa.

*Espalda.

*Pecho.

*Libre.

Valores:

*Respeto.

*Responsabilidad.

*Compañerismo.

*Justicia.

*Cooperación.

*Lealtad.

*Trabajo en equipo.

*Humildad.

*Obediencia.

*Autodisciplina.

*Participación.

*Perseverancia.

*Autodominio.

*Recompensa.

Normas de Higiene, Deberes, Protocolos Bioseguridad.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Se ejecutará a través de una propuesta pedagógica, por Niveles, Subniveles y fases, acompañada de descripción sencilla y progresiva hacia el aprendizaje con un método integral de seguimiento y fortalecimiento para cada deportista asistente en este proceso formativo.

La metodología de la enseñanza que yo trabajo es la explicación del ejercicio o actividad, seguido de la demostración primero en tierra y luego en agua y vuelvo y la explico; Seguido de esto realizo el método de la repetición para lograr una correcta mecanización y a su vez lo trabajo con el método de trabajo por segmentos, es una de las formas (en mi opinión) que uno puede aprender algo, corregirlo y perfeccionarlo y así ir aumentando y progresando.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Por medio del juego, relevos, recorridos, y competencias se realiza u control evaluativo de los temas aprendidos y desarrollados en cada sesión de entrenamiento.

BIBLIOGRAFIA

Antón, K. (1990) *Prácticas de la dinámica de grupos. Ejercicios y Técnicas.* Ed. Herder.

Castañer, M y Camerino, O. (2006). *La educación física en la enseñanza primaria*. Libro digital,
253p

Manual de referencia pata la enseñanza y perfeccionamiento técnico en la natación. FINA

Inmersión total Terry Laughlin y John Delves.

Manual de natación para todos, natación por la vida. FINA

1060 ejercicios y juegos de natación por Francesc de Lanuza Arús y Antonio Torres Beltrán

Diseño de un programa de actividades acuáticas para alumnos de educación primaria con diferentes discapacidades. Universidad de Valladolid.

La iniciación en natación de discapacitados físicos y sensoriales – Ponencia esperanza.

MALLAS CURRICULARES

Nivel de iniciación



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
NATACION - DISCAPACIDAD	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Buscar que el niño conozca la piscina, el tamaño, su cuerpo en la piscina, la sensacion de tener agua en su cuerpo por un tiempo
						RITMO	Distribucion de la energia para alcanzar la durabilidad de la clase
						EQUILIBRIO	Enseñar y ayudar al niño a sostenerse de la corriente y presion que ejerce el agua
						ORIENTACION	Coordinar y unir la respiracion con la visibilidad para realizar correctamente el movimiento
						DIFERENCIACION	Mejorar la forma de identificar en los niños los patrones basicos motrices al momento de ejecutar un movimiento
						REACCIÓN	Reaccionar de forma preventiva a estimulos indicados dentro del medio acuatico
						ADAPTACIÓN	Lograr la autonomia del niño, es decir, la no dependencia de ninguna ayuda diferente a si mismo y su cuerpo
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Demostrar habilidades en situaciones dentro y fuera del medio acuatico
						CORRER	Adaptar su peso al momento de desplazarse de forma rapida
						SALTAR	Empezar con la parte motriz basica del impulso para caer en un mismo lugar
						ATRAPAR	Utilizar diferentes actividades que le enseñen al niño el patron basico de atrapar un objeto dentro y fuera del agua
						RODAR	Realizar los giros y botes correspondientes dentro y fuera del medio acuatico con y sin desplazamiento
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA ISOTONICA	Desarrollar de forma continua y progresiva las cargas para el fortalecimiento de extremidades superiores e inferiores
						RESISTENCIA A LA FUERZA	Mantener un nivel constante en el medio acuático a través de las leyes de la natación.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Adaptar el cuerpo a sensaciones de consumo de oxigeno en largas duraciones de trabajo
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Manejar diferentes actividades que permitan el desarrollo de los sentidos a traves de estimulos dentro y fuera del medio acuatico
						VELOCIDAD A LA FUERZA	Desarrollar la velocidad de la fuerza a traves del trabajo de la gravedad acuatica
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	Ampliar el rango de movimiento previniendo lesiones y realizando elongaciones musculares
						PASIVA	Concientizar al deportista de los diferentes movimientos previos al entrenamiento y competencias
		TECNICO	DESTREZAS	1	RESPIRACION	EN ESTILO LIBRE	Adaptar nuestra respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
						ESTILO ESPALDA	Adaptar nuestra respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
						ESTILO MARIPOSA	Adaptar nuestra respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
						ESTILO PECHO	Adaptar nuestra respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
				2	FLOTACION	SEGÚN LA POSICION DEL CUERPO	Memorizar las posiciones que ayudan a flotar en el agua
						SEGÚN EL VOLUMEN PULMONAR	Diferenciar el volumen de aire para mejorar la flotacion en el agua
						SEGÚN LA POSICION DE LOS SEGMENTOS	Manejar la posicion de los segmentos del cuerpo para flotar en el medio acuático
						CON MATERIAL AUXILIAR Y DE ASIMILACION	Implementar el material para facilitar la flotación en el medio acuático
				3	INMERSION	SIN ELEMENTOS	Entender la importancia de las inmersiones dentro del medio acuático
						CON ELEMENTOS	Ejemplificar los momentos adecuados para mantener la respiración dentro y fuera del agua
				4	PROPULSIONES Y DESPLAZAMIENTOS	TREN SUPERIOR	Distinguir los tipo de brazas según el estilo de natación
						TREN INFERIOR	Experimentar diferentes movimientos para el desplazamiento en el medio acuático.
				5	ENTRADAS AL AGUA	CLAVADOS	Escoger la entrada del agua mas adecuada según el estilo de natación
						SALTOS	Con la adaptacion al agua, aprender a saltar perdiendole el miedo al choque del agua con el cuerpo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DE LA NATACION EN COLOMBIA	Conocer la Historia de la natación y la para natacion y su importancia
						EL AGUA Y EL NADADOR	Reconocer el medio acuático como formación personal
						CONCEPTOS DE LA NATACION	Aclarar la importancia de los conceptos dentro y fuera del medio acuático
						ESTILOS DE LA NATACION	Aprender, identificar y reconocer los estilos de la natacion
				2	REGLAMENTACION	PRUEBAS EN LA NATACION	Identificar cuales son las pruebas de la natacion paralimpica y en que nivel estaria participando según la discapacidad
						LAS 10 NORMAS DE LA NATACION SEGÚN LA FINA	Aplicar las normas para el buen manejo en la natación
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MANEJO DEL AUTOCUIDADO	Logar identificar los factores de riesgo dentro y fuera de la piscina
						LA IMPORTANCIA DE LA NATACION EN LA SALUD Y LA	Aplicar lo aprendido en nuestro que hacer diario con humildad
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO HUMILDAD OBEDIENCIA	Asimilar y aplicar los valores personales y sociales adentro y fuera del medio acuático a través de la vivencias personales.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Mantener nuestro cuerpo y espacio acuatico en condiciones higienicas
						ALIMENTACIÓN	Fomentar en el niño y los padres la importancia de la buena alimentacion para la buena practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	Respetar y diferenciar los espacios para la practica de la natacion y la presentacion de la misma
						DESCANSO Y SUEÑO	Promover la importancia de un buen descanso y sueño para la recuperacion de energias
						EJERCICIO FISICO	Apreciar la importancia de la actividad fisica en la salud y el tiempo libre
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Generar siempre en la clase un ambiente de buena actitud y energia para la realizacion de actividades
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Mostrarle al niño que el esfuerzo y superacion en las actividades de clase, es un elemento clave para alcanzar los objetivos propuestos en el deporte
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN CONVIVENCIA DEPORTIVA EMPATIA SOLUCION DE PROBLEMAS CONTROL	Entender que los procesos y aprendizajes dependen de nuestras acciones significativas y positivas para llegar a un objetivo o una meta
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON BAILEMOS JUNTOS MUSICA COLOMBIANA JUGUEMOS CON LA PELOTA	Integrar de forma armónica a los deportistas propiciando espacios de conocernos y de aprendizaje significativos para la vida
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL PUENTE ESTA QUEBRADO PIEDRA PAPEL O TIJERA KARAOKE BOLI RANA ACUATICA	Entender la importancia de rescatar algunos juegos tradicionales para el aprendizaje significativo.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	FIGURAS ACUATICAS QUE VES EN LAS NUBES QUE SIRVE PARA RECICLAR	Crear ilustraciones a partir del manejo de nuestro cuerpo, nuestra imaginacion y sus diferentes dimensiones.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PRUEBA DE OBSTACULOS	Resolver situaciones cotidianas mediante vivencias significativas dentro y fuera de la piscina
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE NATACION	Buscar en los niños la diversion e integracion por medio de un festival de natacion, en donde puedan demostrar lo aprendido en clase

FECHA DE ENTREGA	1-ago-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO

Nivel de fundamentación



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Construir de forma ordenada las nociones en las habilidades motrices dentro y fuera del agua
						RITMO	Trabajar en la distribucion de la energia para poder alcanzar la mayor velocidad
						EQUILIBRIO	Desarrollar las posiciones correctas de la natacion
						ORIENTACION	Continuar con el proceso de orientacion a la hora de nadar, por medio de trabajos donde se unira la respiracion y visualizacion
						DIFERENCIACION	Ejercer las posiciones y sensaciones en el medio acuático de acuerdo con el espacio.
						REACCIÓN	Seguir con el proceso de la respuesta a un estimulo durante la ejecucion de un movimiento
						ADAPTACIÓN	Generar procesos a partir de momentos significativos y evolutivos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Combinar habilidades en situaciones dentro y fuera del medio acuático
						CORRER	Desplazar y ajustar su posición al medio acuatico.
						SALTAR	Ampliar y reducir su base de sustentación al momento de amortiguar y rechazar para hacer los diferentes saltos
						ATRAPAR	Continuar con el desarrollo de la accion de atrapar elementos u objetos en movimiento.
						RODAR	Seguir con el desarrollo motriz del niño para poder ejecutar algunos movimientos que involucra la inclinacion.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA ISOTONICA	Desarrollar y adaptar todos los grupos musculares principales que intervienen en el nado y lograr mejorar aspectos fisicos
						RESISTENCIA A LA FUERZA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	lograr que el niño desde etapas tempranas mejore cada vez mas su lumbrar aerobico y lograr que sus fibras de contraccion
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	Aplicar diferentes actividades que permitan el desarrollo de los sentidos a través de estímulos dentro y fuera del medio acuático
						VELOCIDAD A LA FUERZA	Desarrollar la velocidad de la fuerza a traves del trabajo de la gravedad acuatica
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	Se busca que el niño adquiera una mejora en sus capacidades articulares y lograr un mejor y mayor amplitud de los movimiento y hacer que sus estremidades respondan mucho mejor al esfuerzo fisico
						PASIVA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	RESPIRACION	ESTILO LIBRE	Ejecutar la respiracion de acuerdo a la natacion y a su respectivo estilo
						ESTILO ESPALDA	Ejecutar la respiracion de acuerdo a la natacion y a su respectivo estilo
						ESTILO MARIPOSA	Ejecutar la respiracion de acuerdo a la natacion y a su respectivo estilo
						ESTILO PECHO	Ejecutar la respiracion de acuerdo a la natacion y a su respectivo estilo
				2	FLOTACIONES	SEGÚN LA POSICION DEL CUERPO	Sincronizar las posiciones que ayudan a flotar en el agua.
						SEGÚN EL VOLUMEN PULMONAR	Aplicar el volumen de aire para mejorar la flotación en el agua.
						SEGÚN LA POSICION DE LOS SEGMENTOS	Sincronizar la posición de los segmentos del cuerpo para flotar en el medio acuático según sea el caso de la condicion fisica
						CON MATERIAL AUXILIAR Y DE ASIMILACION	Optar por el material para facilitar la flotación en el medio acuático.
				3	INMERSIONES	SIN ELEMENTOS	Controlar la respiración en los momentos de apneas.
						CON ELEMENTOS	Alcanzar objetos dentro del agua con dificultades.
				4	PROPULSIONES Y DESPLAZAMIETOS	TREN SUPERIOR	Selecionar los tipos de brazas según el requerimiento del medio acuatico
						TREN INFERIOR	Fortalecer los movimientos para el desplazamiento en el medio acuático.
				5	VIRAJES Y SALIDAS	POSICION DEL CUERPO	Que el deportista tenga la posicion y tecnica adecuada para la entrada al agua y su giro adecuado para continuar su carrera
						VIRAJES	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DE LA NATACION EN COLOMBIA	Conocer la Historia de la natación y la para natacion y su importancia
						EL AGUA Y EL NADADOR	Reconocer el medio acuático como formación personal
						CONCEPTOS DE LA NATACION	Aclarar la importancia de los conceptos dentro y fuera del medio acuático
						ESTILOS DE LA NATACION	Aprender, identificar y reconocer los estilos de la natacion
				2	REGLAMENTACION	PRUEBAS EN LA NATACION	Identificar cuales son las pruebas de la natacion paralimpica y en que nivel estaria participando según la discapacidad
						LAS 10 NORMAS DE LA NATACION SEGÚN LA FINA	Aplicar las normas para el buen manejo en la natación
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MANEJO DEL AUTOCUIDADO	Logar identificar los factores de riesgo dentro y fuera de la piscina
						LA IMPORTANCIA DE LA NATACION EN LA SALUD Y LA	Aplicar lo aprendido en nuestro que hacer diario con humildad
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Asimilar y aplicar los valores personales y sociales adentro y fuera del medio acuático a través de la vivencias personales.
						RESPONSABILIDAD	
						COMPAÑERISMO	
						HUMILDAD	
						OBEDIENCIA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Mantener nuestro cuerpo y espacio acuatico en condiciones higienicas
						ALIMENTACIÓN	Fomentar en el niño y los padres la importancia de la buena alimentacion para la buena practica deportiva
						PRESENTACION PERSONAL	Respetar y diferenciar los espacios para la practica de la natacion y la presentacion de la misma
						DESCANSO Y SUEÑO	Promover la importancia de un buen descanso y sueño para la recuperacion de energias
						EJERCICIO FISICO	Apreciar la importancia de la actividad fisica en la salud y el tiempo libre
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Generar siempre en la clase un ambiente de buena actitud y energia para la realizacion de actividades
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Mostrarle al niño que el esfuerzo y superacion en las actividades de clase, es un elemento clave para alcanzar los
						RESILIENCIA	Reconocer que hay errores y debemos brindar mas oportunidades de mejoramiento
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Entender que los procesos y aprendizajes dependen de nuestras acciones significativas y positivas para llegar a un objetivo o una meta
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						EMPATIA	
						SOLUCION DE PROBLEMAS	
						CONTROL	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	MI NOMBRE ES Y MIS GUSTOS SON	Integrar de forma armónica a los deportistas propiciando espacios de conocernos y de aprendizaje significativos para la vida
						BAILEMOS JUNTOS MUSICA COLOMBIANA	
						JUGUEMOS CON LA PELOTA	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL PUENTE ESTA QUEBRADO	Entender la importancia de rescatar algunos juegos tradicionales para el aprendizaje significativo.
						PIEDRA PAPEL O TIJERA	
						KARAOKE	
						BOLI RANA ACUATICA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	FIGURAS ACUATICAS	Crear ilustraciones a partir del manejo de nuestro cuerpo, nuestra imaginacion y sus diferentes dimensiones.
						QUE VES EN LAS NUBES	
						QUE SIRVE PARA RECICLAR	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PRUEBA DE OBSTACULOS	Resolver situaciones cotidianas mediante vivencias significativas dentro y fuera de la piscina
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE NATACION	Buscar en los niños la diversion e integracion por medio de un festival de natacion, en donde puedan demostrar lo aprendido en clase

FECHA DE ENTREGA	1-ago-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	YEIMMY ALEJANDRA CALLEJAS MOJICA
MUNICIPIO	APULO